**Грипп. Меры профилактики.**

****

Эпидемии сезонного гриппа чаще всего случаются в конце осени и зимой. Несколько советов о том, как можно уберечь себя и окружающих.

*1. Вакцинируйтесь.*Это наиболее эффективный способ защититься от болезни.

*2. Избегайте тесных контактов с больными.*Грипп легко распространяется в местах большого скопления людей, например в общественном транспорте, учебных заведениях, домах престарелых и во время массовых мероприятий.

*3. Регулярно мойте руки и используйте антисептические средства.*
Чистые руки - профилактика многих инфекций, включая грипп.

*4. Ведите здоровый образ жизни.*Это важно не только для профилактики гриппа. Здоровый организм легче противостоит вирусам.