**Шість корисних звичок для профілактики грипу**



Найкращий спосіб вберегтися від сезонного грипу — щорічна вакцинація. Та якщо притримуватися простих правил, то навіть без вакцини шанси вберегтися від захворювання виростають в рази. Декілька важливих порад від медиків допоможуть уникнути хвороби в розпал сезону грипу. (Джерело — Центр по контролю та профілактиці захворювань США)

1. Уникайте близького контакту

Намагайтеся якнайменше перебувати поряд із людьми, які хворіють на застуду, мають нежить або кашель. Якщо захворіли ви, то тримайте дистанцію поруч з іншими, щоб вберегти їх від хвороби.

2. Захворіли — лишайтеся вдома

Якщо можливо, то візьміть вихідний з роботи або навчання. Грип швидко передається іншим, тож ваше перебування в людних місцях сприятиме поширенню інфекції.

3. Прикривайте ніс та рот

Під час кашлю та чхання грип розповсюджується особливо швидко. Прикрийте серветкою органи дихання — це знизить ймовірність передачі інфекції іншим.

4. Мийте руки

Часте миття рук допоможе захиститися від мікробів. Якщо поруч немає води та мила, використовуйте спреї для рук на спиртовій основі.

5. Намагайтеся не торкатися обличчя

Очі, рот та ніс для мікробів, як вхідні двері. На руках дуже багато мікробів та торкаючись ними обличчя ви збільшуєте їхні шанси потрапити в організм.

6. Привчіть себе до корисних звичок

Ретельно очистіть та продезинфікуйте поверхню, до якої часто торкаєтеся вдома, на роботі або в навчальних закладах. Це особливо важливо, якщо в приміщенні перебуває хворий. Стежте за достатньою кількістю сну, будьте фізично активними, уникайте стресу, пийте багато води та харчуйтеся поживною їжею.

