***Эффективные способы защиты от***[***гриппа***](https://health.mail.ru/disease/gripp/)***:***

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания.

2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время [кашля](https://health.mail.ru/disease/kashel/) или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

3. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший должен оставаться дома.

4. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа и гриппа H1N1 2009, как только поступит соответствующая [вакцина](https://health.mail.ru/drug/rubric/J07/).

