**Правила этикет больного гриппом**

* **В первую очередь, больным гриппом не нужно при чихании или кашле закрывать лицо руками, на которые попадают вирусы из организма. Лучше это сделать с помощью рукава или согнутой в локте рукой. Это поможет избежать перенесения вирусов при рукопожатии.**
* **Также носовые платки должны быть одноразовыми, но ни в коем случае не тканевые, так как на последних создаются оптимальные условия для размножения микроорганизмов.**
* **Ну и самое главное, научиться правильно мыть руки. Это надо делать регулярно и всякий раз после того, как закрываешь лицо руками. Мыть руки нужно обязательно горячей водой с мылом и чем дольше, тем лучше.**
* **Обязательно привиться от гриппа.**
* **Следить за образом жизни: больше бывать на свежем воздухе, заниматься физкультурой, правильно питаться, соблюдать режим работы и отдыха.**
* **Принимать витамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.**
* **Если вы заболели - оставайтесь дома!                                                              **