Stop the Spread of Influenza!

Tips for Patients

The single best way to prevent influenza is to get vaccinated each year, but healthy habits and other measures can also help.

1. Avoid close contact.

Avoid close contact with people who are sick. When you are sick, keep your distance (at least 3 feet) from others to protect them from getting sick, too.

2. Stay home when you are sick.

Stay home from work or school when you are sick and do not return until you have been free of fever for 24 hours. This will help to prevent others from catching your illness.

3. Cover your mouth and nose.

Cover your mouth and nose with a tissue or sleeve when coughing or sneezing. Throw the used tissues away in a trash can.

4. Avoid touching your nose, eyes or mouth.

Germs are often spread when a person touches something that is contaminated with germs and then touches his or her eyes, nose or mouth.

5. Clean your hands.

Washing your hands often will help protect you from germs.

NYC Health

Talk to your doctor today or call 311.

TAKE CARE NEW YORK

Остановите распространение гриппа!

Советы пациентам

Единственный надежный способ предотвращения гриппа — это ежегодная вакцинация, но здоровые привычки и другие меры тоже могут помочь.

1. Избегайте близких контактов.

Избегайте близких контактов с больными людьми. Если вы заболеете, не подходите к другим людям ближе чем на 1 м, чтобы предотвратить их заражение.

2. Если вы больны, оставайтесь дома.

Если вы заболеете, не выходите на работу и не посещайте школу. Выходить на работу или идти в школу можно только через 24 часа после снижения температуры до нормальной. Таким образом можно предотвратить заражение других людей.

3. Прикрывайте рот и нос.

Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой, когда кашляете или чихаете. Выбрасывайте использованные бумажные салфетки в мусорное ведро.

4. Старайтесь не прикасаться к носу, глазам или рту.

Возбудители инфекции часто распространяются, когда человек сначала прикасается к зараженной поверхности, а потом к своим глазам, носу или рту.

5. Мойте руки.

Частое мытье рук защитит вас от инфекции.

Stop the Spread (Russian)