



Доктор Демон Т. Арнольд, директор відділу охорони здоров'я штату, сказав:

## «Робіть сезонну вакцинацію від грипу й від Н1N1, як тільки це можливо».

### Запам'ятаєте три «П»:

**Промивайте** — часто промивайте руки, щоб уникнути розповсюдження мікробів.

**Прикривайте** — коли чхаєте або кашляєте, прикривайте рот серветкою або рукавом, але не долонею.

**Притримуйте** — притримуйте поширення мікробів. Якщо Ви занедужали, по можливості залишайтеся вдома.

### Підготовка до сезону грипу є спільним завданням

Стежте за інформацією про грип

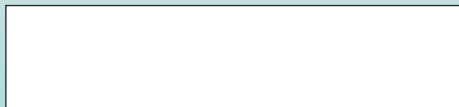
[www.ready.illinois.gov](http://www.ready.illinois.gov)

[www.flu.gov](http://www.flu.gov)

«Гаряча лінія» штату Іллінойс по грипу  
(для не медичних запитань)

866-848-2094 (англійська) 866-241-2138 (іспанська)

За докладнішою інформацією звертайтеся до свого лікаря або до місцевого відділу охорони здоров'я.



**Не хворійте на грип. Не розповсюджуйте грип. Зробіть вакцинацію.**

Запобігти грипу настільки ж просто, як порахувати 1, 2, 3...

1 — зробити вакцинацію від грипу, 2 — зробити вакцинацію від Н1N1, 3 — запам'ятати три «П».