Своевременная вакцинация является лучшим способом предотвращения или минимизации тяжелых осложнений гриппа.  
  
Помимо вакцинации, всегда следует применять меры индивидуальной защиты. В число таких мер входят следующие:  
✅регулярно мойте руки и правильно их сушите после мытья;  
✅соблюдайте правила респираторной гигиены (при кашле или чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой, которую следует затем выбросить с соблюдением необходимых мер предосторожности);  
✅при появлении недомогания, лихорадки или других симптомов гриппа больному нужно сразу же ограничить число контактов с другими людьми, чтобы предотвратить дальнейшее распространение вируса;  
✅избегайте тесных контактов с людьми, которые больны или могут быть больны гриппом;  
✅избегайте касаться руками глаз, носа и рта.