

К ЗИМЕ ВСЕ ГОТОВЯТСЯ ПО-РАЗНОМУ.
ЗАЩИТИТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ —
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА.



Центр общественного
здоровья и медицинской
профилактики

подробности на
profilaktica.ru

Как снизить риск заболеть гриппом, ОРВИ или COVID-19?



Носите маску в транспорте и общественных местах. Меняйте маску каждые 2-3 часа. Маска должна плотно закрывать рот и нос



Чаще мойте руки с мылом. Если нет возможности – используйте антисептик



В разгар сезона заболеваемости ограничьте посещение массовых мероприятий, общественных мест, а также контакты с больными



Чаще проветривайте помещение



Проводите влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств



Для укрепления иммунитета больше гуляйте на свежем воздухе, закаляйтесь, ешьте больше овощей и фруктов



Если у вас появились признаки заболевания – оставайтесь дома и вызовите врача. Не занимайтесь самолечением!

СОБЛЮДЕНИЕ ЭТИХ МЕР ПРОФИЛАКТИКИ ПОМОЖЕТ ВАМ ОСТАВАТЬСЯ ЗДОРОВЫМ!

