

# Профилактика ГРИППА

## Специфическая



Самым эффективным способом профилактики ГРИППА и его тяжелых последствий является **ВАКЦИНАЦИЯ!** Вакцинация особенно необходима лицам из группы риска:

- ✓ беременным;
- ✓ детям с 6-ти месяцев;
- ✓ пожилым людям;
- ✓ лицам со слабым иммунитетом или хроническими заболеваниями;
- ✓ людям с заболеваниями сердца, сосудов, дыхательной системы;
- ✓ лицам из групп профессионального риска (медработникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта).



**Вакцинопрофилактика** проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости. Провакцинироваться можно в медицинском учреждении, а также прививку могут сделать мобильные прививочные бригады.

Детям вакцинопрофилактику организуют в ДДУ и школах, только с письменного разрешения родителей.

Единый консультационный центр Роспотребнадзора  
8 800 555 49 43

## Неспецифическая

- ✓ Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Периодичность смены маски каждые 3 часа;



✓ Соблюдайте правила личной гигиены (регулярно мойте руки, особенно после посещения улицы);



✓ Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей;

- ✓ Проветривайте и делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;



✓ Укрепляйте иммунитет (сбалансированное питание, прием продуктов богатых витаминами, особенно содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.);



- ✓ Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой;
- ✓ Одевайтесь по погоде.

