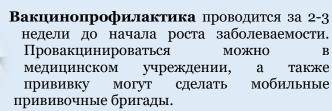
Профилактика ГРИППА

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).



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

Неспецифическая

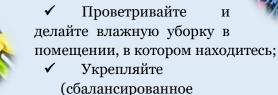
8 800 555 49 43



- ✓ 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;



иммунитет

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.



