

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?



В разгар сезона
заболеваемости
ограничьте посещение
массовых мероприятий,
контакты с больными



Избегайте
стрессов



Сделайте прививку
против гриппа



Принимайте
витаминовые комплексы
для повышения
иммунитета



Чаще проветривайте
помещение



Проводите
влажную уборку
с использованием
дезинфицирующих
средств



Ешьте овощи
и фрукты



Чаще мойте
руки с мылом



Больше гуляйте
на свежем воздухе



Закаляйтесь



Носите
одноразовые
маски,
меняйте каждые
2-3 часа



ПРИВИВКА
ЛУЧШАЯ
ЗАЩИТА

Соблюдение этих мер
профилактики гриппа и ОРВИ
поможет Вам оставаться здоровым!



ЕКАТЕРИНБУРГ

ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Администрация г. Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Подробнее на **PROFILAKTICA.RU**

