

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



Закаляйтесь



Проводите
влажную уборку
с использованием
дезинфицирующих
средств



Носите
одноразовые
маски,
меняйте каждые
2-3 часа



Ешьте овощи
и фрукты



Чаще мойте
руки с мылом



Больше гуляйте
на свежем воздухе

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



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЕКАТ
ЕРИН
БУРГ

Администрация г. Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Подробнее на PROFILAKTICA.RU

