

# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?

## ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА – ВАКЦИНАЦИЯ

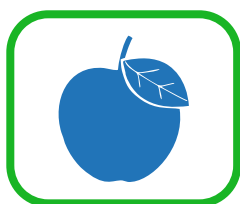
### ДЕЛАЙТЕ СВОЕВРЕМЕННО ПРИВИВКУ ПРОТИВ ГРИППА

- Иммунитет вырабатывается через 3-4 недели после прививки
- Вакцинация от гриппа проводится бесплатно, в поликлиниках по месту прикрепления
- Перед вакцинацией обязателен осмотр врача

## ЗАЩИТИ СЕБЯ И БЛИЗКИХ – СДЕЛАЙ ПРИВИВКУ!

В рамках национального календаря в 2022 г. используют высокоочищенные инактивированные противогриппозные вакцины «СОВИГРИПП», «УЛЬРИКС КВАДРИ»

## ПОВЫШАЙТЕ СВОИ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ



Правильное питание



Активный образ жизни



Полноценный сон



Позитивный настрой



Режим дня



Витаминно-минеральные комплексы в эпидсезон

## В ПЕРИОД ЭПИДЕМИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

### ИЗБЕГАЙТЕ:

- общения с людьми, имеющими признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела)
- мест массового скопления людей
- объятий, поцелуев и рукопожатий
- прикосновения к глазам, носу и рту немытыми руками

### РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- использовать одноразовые маски при посещении общественных мест
- мыть руки с мылом тщательно и часто
- обрабатывать руки дезинфицирующими салфетками, содержащими спирт
- проводить чаще влажную уборку и проветривание помещений, гулять на свежем воздухе