

# КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?



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



Избегайте стрессов



Сделайте прививку против гриппа



Принимайте витаминные 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

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



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР  
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

ЕКАТ  
ЕРИН  
БУРТ

Администрация г. Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ  
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Подробности на **PROFILAKTICA.RU**