

Сделайте прививку!



Основа профилактики – иммунизация. Прививка стимулирует организм к генерированию защитных антител, предотвращающих размножение вирусов. Новейшие технологии производства противогриппозных вакцин позволяют обеспечить низкую реактогенность сочетания с высокой безопасностью – являются эпидемически актуальными.

Сделать прививку от гриппа лучше в сентябре-ноябре. Вакцинироваться необходимо ежегодно, так как приобретаемый поствакцинальный иммунитет не пожизненный и сохраняется только в течение 6-12 месяцев.

Укрепляйте иммунитет!



Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами. Подберите индивидуальную схему закаливания.

Соблюдайте правила гигиены!



Мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни!



Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

Защитите себя и окружающих!



При появлении первых признаков заболевания вызовите врача на дом. Соблюдайте постельный режим. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди родственников есть заболевшие гриппом или ОРИ.