ВАКЦИНАЦИЯ
СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ
И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!
ЕСЛИ ХОЧЕШЬ БЫТЬ ЗДОРОВ-
ПРИВИВАЙСЯ!

ГОАУЗ "МУРМАНСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ЦЕНТР СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ"
"ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ"
www.profilaktica51.ru
ПРОФИЛАКТИКА
ГРИППА
КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА:
ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТОВ С ЛИЦАМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ
СОКРАТИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ В МЕСТАХ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ И В ОБЩЕСТВЕННОМ ТРАНСПОРТЕ
НОСИТЕ МЕДИЦИНСКУЮ МАСКУ (МАРЛЕВУЮ ПОВЯЗКУ)
РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ПРОТИРАЙТЕ ИХ СПЕЦИАЛЬНЫМ СРЕДСТВОМ ДЛЯ ОБРАБОТКИ РУК (СПИРТОВЫЕ САЛФЕТКИ, КОЖНЫЕ АНТИСЕПТИКИ)
ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ, ПРОВЕТРИВАНИЕ И УВЛАЖНЕНИЕ ВОЗДУХА В ПОМЕЩЕНИИ
ПРИКРЫВАЙТЕ РОТ И НОС ПЛАТКОМ ПРИ КАШЛЕ И ЧИХАНИИ
ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ (ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, СБАЛАНСИРОВАННОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ)
ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ
НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕОХЛАЖДЕНИЯ ОРГАНИЗМА
ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ, НЕМЕДЛЕННО ВЫЗЫВАЙТЕ ВРАЧА
ПОМНИТЕ:
САМОЛЕЧЕНИЕ
ПРИВОДИТ К СЕРЬЁЗНЫМ ОСЛОЖНЕНИЯМ
И ЗАРАЖЕНИЮ ОКРУЖАЮЩИХ!