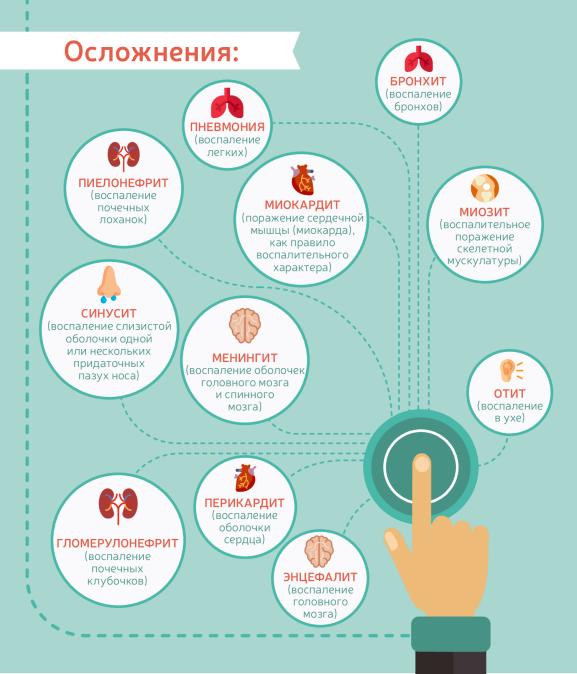
ГРИПП ВЫБИРАЕТ ТЕБЯ! И ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ГРИПП?



ПРОФИЛАКТИКА:

СВОЕВРЕМЕННО ДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКИ ОТ ГРИППА (перед вакцинацией обязательно





ПРИДЕРЖИВАЙТЕСЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, включая закаливание

СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ
тщательное и часто мытье рук





ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ЧЛЕНОМ СЕМЬИ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ МЕСТ МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (магазинов, общественного транспорта и т.д.)





ЧАЩЕ БЫВАЙТЕ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, проводите влажную уборку и проветривание помещений

ПРИ ЧИХАНИИ И КАШЛЕ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЙ НОСОВОЙ ПЛАТОК





ВКЛЮЧИТЕ В РАЦИОН СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, репчатый лук, чеснок, цитрусовые

ОГБУЗ «Центр медицинской профилактики Костромской области»

(4942) 45-01-35 г. Кострома, ул.Ленина, 151 cmp@lpu.dzo-kostroma.ru ok.ru/zdorovaya.kostroma/ vk.com/zdorovaya.kostroma





