

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ

Гораздо легче предупредить грипп, чем его лечить



Сегодня является бесспорным тот факт, что вакцинопрофилактика – наиболее мощный метод борьбы с инфекционными болезнями. Применяются вакцины для того, чтобы предупредить или ослабить заболевание. В результате в организме появляются дополнительные защитные силы – мощный иммунитет, против которого оказываются бессильными возбудители болезни.

Когда лучше всего прививаться от гриппа?

С сентября по декабрь. Вакцинация во время эпидемии также безопасна и эффективна, однако в период развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.



Где провести вакцинацию?



Обратитесь в медицинскую организацию, где вам предложат не только качественную вакцину, но и предварительную консультацию врача, который предупредит о возможных реакциях организма с учетом Ваших индивидуальных особенностей. Вся процедура займет не больше получаса.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ

Одевайтесь по сезону



Держите ноги в тепле



Принимайте витамин С

Носите защитные маски



Меньше пребывайте в местах скопления людей

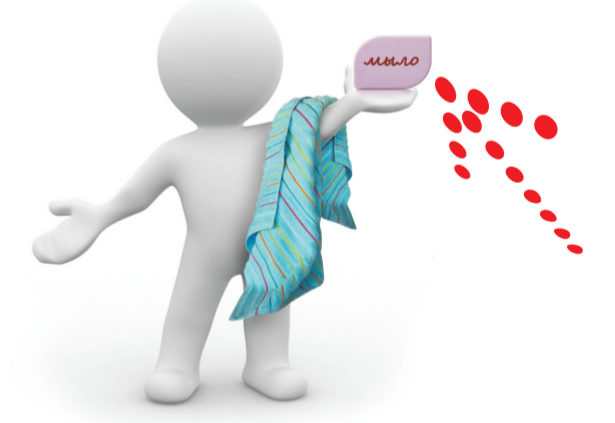


Пользуйтесь индивидуальной посудой



Будьте физически активны

Соблюдайте правила личной гигиены



Чаще мойте руки

Питайтесь рационально



Употребляйте свежие овощи и фрукты



Закаливайся

Проводите влажную уборку в помещении



Чаще проветривайте помещения

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ

Гораздо легче предупредить грипп, чем его лечить



Сегодня является бесспорным тот факт, что вакцинопрофилактика – наиболее мощный метод борьбы с инфекционными болезнями. Применяются вакцины для того, чтобы предупредить или ослабить заболевание. В результате в организме появляются дополнительные защитные силы

– мощный иммунитет, против которого оказываются бессильными возбудители болезни.

Когда лучше всего прививаться от гриппа?

С сентября по декабрь. Вакцинация во время эпидемии также безопасна и эффективна, однако в период развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.



Где провести вакцинацию?



Обратитесь в медицинскую организацию, где вам предложат не только качественную вакцину, но и предварительную консультацию врача, который предупредит о возможных реакциях организма с учетом Ваших индивидуальных особенностей.

Вся процедура займет не больше получаса.

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ

Одевайтесь по сезону



Держите ноги в тепле



Принимайте витамин С

Носите защитные маски



Меньше пребывайте в местах скопления людей



Пользуйтесь индивидуальной посудой



Будьте физически активны

Соблюдайте правила личной гигиены



Чаще мойте руки

Питайтесь рационально



Употребляйте свежие овощи и фрукты

З
а
к
а
л
я
й
т
е
с
ь



Проводите влажную уборку в помещении



Чаще проветривайте помещения