

КАК НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ? 🤧



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ
WWW.ZDRAV.TOMSK.RU

ВАКЦИНАЦИЯ

ЛУЧШИЙ СПОСОБ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА

ДЕЛАЙТЕ
СВОЕВРЕМЕННО ПРИВИВКУ
ПРОТИВ ГРИППА



- ✓ **ИММУНИТЕТ ВЫРАБАТЫВАЕТСЯ ЧЕРЕЗ 3-4 НЕДЕЛИ ПОСЛЕ ПРИВИВКИ**
- ✓ **ВАКЦИНАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ БЕСПЛАТНО В ПОЛИКЛИНИКАХ ПО МЕСТУ ПРИКРЕПЛЕНИЯ**
- ✓ **В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНОГО КАЛЕНДАРЯ В 2020 ГОДУ ИСПОЛЬЗУЮТ ВАКЦИНЫ "СОВИГРИПП" И "ФЛЮ-М"**
- ✓ **ПЕРЕД ВАКЦИНАЦИЕЙ ОБЯЗАТЕЛЕН ОСМОТР ВРАЧА**

ПОВЫШАЙТЕ СВОИ ЗАЩИТНЫЕ СИЛЫ



**ПРАВИЛЬНОЕ
ПИТАНИЕ**



**АКТИВНЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**ПОЛНОЦЕННЫЙ
СОН**



**ВИТАМИНЫ
В ЭПИДСЕЗОН**



**СОБЛЮДЕНИЕ
РЕЖИМА ДНЯ**



**ПОЗИТИВНЫЙ
НАСТРОЙ**

В ПЕРИОД ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ

ИЗБЕГАЙТЕ

ОБЩЕНИЯ С ЛЮДЬМИ, ИМЕЮЩИМИ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ, РУКОПОЖАТИЙ

ПРИКОСНОВЕНИЯ К ГЛАЗАМ, НОСУ, РТУ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ

РЕКОМЕНДУЕТСЯ

ИСПОЛЬЗОВАТЬ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ ПРИ ПОСЕЩЕНИИ
ОБЩЕСТВЕННЫХ МЕСТ

МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ, ОБРАБАТЫВАТЬ
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ

ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ И ПРОВЕТРИВАНИЕ ПОМЕЩЕНИЙ

КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?

