

# ВСЕ О ЗДОРОВЬЕ

## НА **profilaktica.ru**

АКТУАЛЬНО

**Как снизить риск заболеть  
гриппом, ОРВИ или COVID-19?**

**Вакцинируйтесь!**



Носите маску в транспорте и в общественных местах.  
Меняйте маску каждые 2-3 часа  
Маска должна плотно закрывать рот и нос



Чаще мойте руки с мылом  
Если нет возможности – используйте антисептик



В разгар сезона заболеваемости ограничьте посещение  
массовых мероприятий, общественных мест, а также  
контакты с больными



Чаще проветривайте помещение



Проводите влажную уборку с использованием дезин-  
фицирующих средств

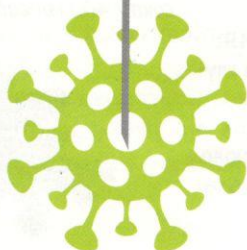


Для укрепления иммунитета больше гуляйте на свежем  
воздухе, закаляйтесь, ешьте больше овощей и фруктов



Если у вас появились признаки заболевания –  
оставайтесь дома и вызовите врача.  
Не занимайтесь самолечением!

**Соблюдение этих мер  
профилактики поможет  
вам оставаться здоровым!**



Все о вакцинации на сайте

**profilaktica.ru**

