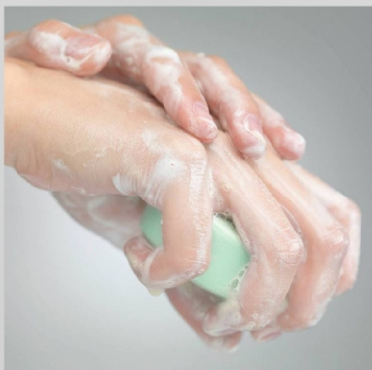




Осторожно - грипп!

Соблюдайте правила личной гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

Укрепляйте иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, выберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

Принимайте меры профилактики!

Сделайте прививку от гриппа. Вы можете обратиться в поликлинику с 8.00 до 16.00 по адресу: УР Сарапульский район с. Сигаево ул. Советская д. 110 или на ФАП.

Осторожно - грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение учебного заведения, работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами и или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Берегите себя и своих близких!

