Уважаемые жители района!

Лучшей защитой от гриппа является вакцинация, это наиболее эффективный способ профилактики!

Вакцинация против гриппа снижает вероятность заболевания гриппом, предотвращает развитие тяжелых осложнений, повышает качество жизни в период эпидемического подъема заболеваемости.

Прививка от гриппа может быть сделана с сентября по ноябрь. Такой график выбран не случайно. Как показывает практика и анализ данных за последние годы, пик заболеваемости приходится на зиму, особенно на январь и февраль.

Чтобы добиться стойкого иммунитета и исключить риск заболеваний, специально выбрано время в начале осени. Оно считается наиболее благоприятным и позволяет обеспечить защиту на весь период зимней активности гриппозного вируса.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты содержащие витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбы, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах» может привести к дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же, заболевший человек заражает окружающих. Поэтому при проявлении первых признаков заболевания гриппом необходимо оставаться дома и вызвать врача на дом.

Не заниматься самолечением!