

Сьогодні вже вересень. Тому час поговорити про сезон захворювань на Грип та ГРВІ щоб не хворіти Вакцинуйтеся, щоб не переривати навчання і роботу робіть профілактичні заходи. Дбайте про власне здоров'я та здоров'я дітей. Сезон активного розповсюдження повітряно-крапельних інфекцій офіційно розпочинається з 28 вересня. Готуймося!!!

Щорічна вакцина проти грипу — найефективніший спосіб запобігти тяжкому перебігу хвороби. ☒ Знижує ризик зараження. ☒ Захищає від ускладнень.

☒ Особливо важлива для дітей, людей 60+, вагітних і тих, хто має хронічні хвороби.

× Мийте руки регулярно.

Віруси найчастіше передаються через дотики. 20 секунд із милом — проста, але потужна профілактика.

× Провітрюйте приміщення.

Свіже повітря зменшує концентрацію вірусів у кімнаті.

× Зміцнюйте імунітет.

Повноцінний сон, збалансоване харчування, фізична активність і менше стресу — ваш природний захист.

× Уникайте скупчень людей під час спалаху захворювань.

Якщо почуваетесь зле — залишайтеся вдома, щоб не наразити інших.

× Вакцинація — це турбота про себе та близьких.

! Не відкладайте: зробіть щеплення саме зараз, поки сезон грипу лише починається.

✦ Будьте здорові й відповідальні — профілактика завжди краща, ніж лікування!