



В России начался **сезон**
заболеваемости гриппом и ОРВИ



Вирус активно распространяется **во всех**
возрастных группах. Наибольший рост —
среди граждан **старше 65 лет**



Единственный надежный способ защитить себя от гриппа – **поставить прививку**

Более 33 млн доз вакцины уже развезли по всем регионам России



Роспотребнадзор в первую очередь рекомендует **привиться от гриппа:**

- ✓ лицам старше 65 лет
- ✓ переболевшим COVID-19
- ✓ детям
- ✓ привитым от COVID-19



Какие могут быть реакции на прививку?

- ✓ повышение температуры
- ✓ головная боль
- ✓ покраснение и болезненность в месте укола
- ✓ неприятные ощущения в горле
- ✓ легкое недомогание

Симптомы проходят самостоятельно в течение нескольких дней



Где поставить прививку против гриппа?

Прививки ставят в стационарных медицинских учреждениях и в мобильных пунктах. Также организованы выезды медработников в образовательные учреждения



Как еще спастись от заболевания?

- ✓ надевать маску в общественных местах
- ✓ чаще мыть руки с мылом или пользоваться антисептиком
- ✓ вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировать питание
- ✓ чаще есть продукты с витамином С: лимон, клюква, брусника
- ✓ избегать контактов с людьми, имеющими признаки ОРВИ и гриппа

