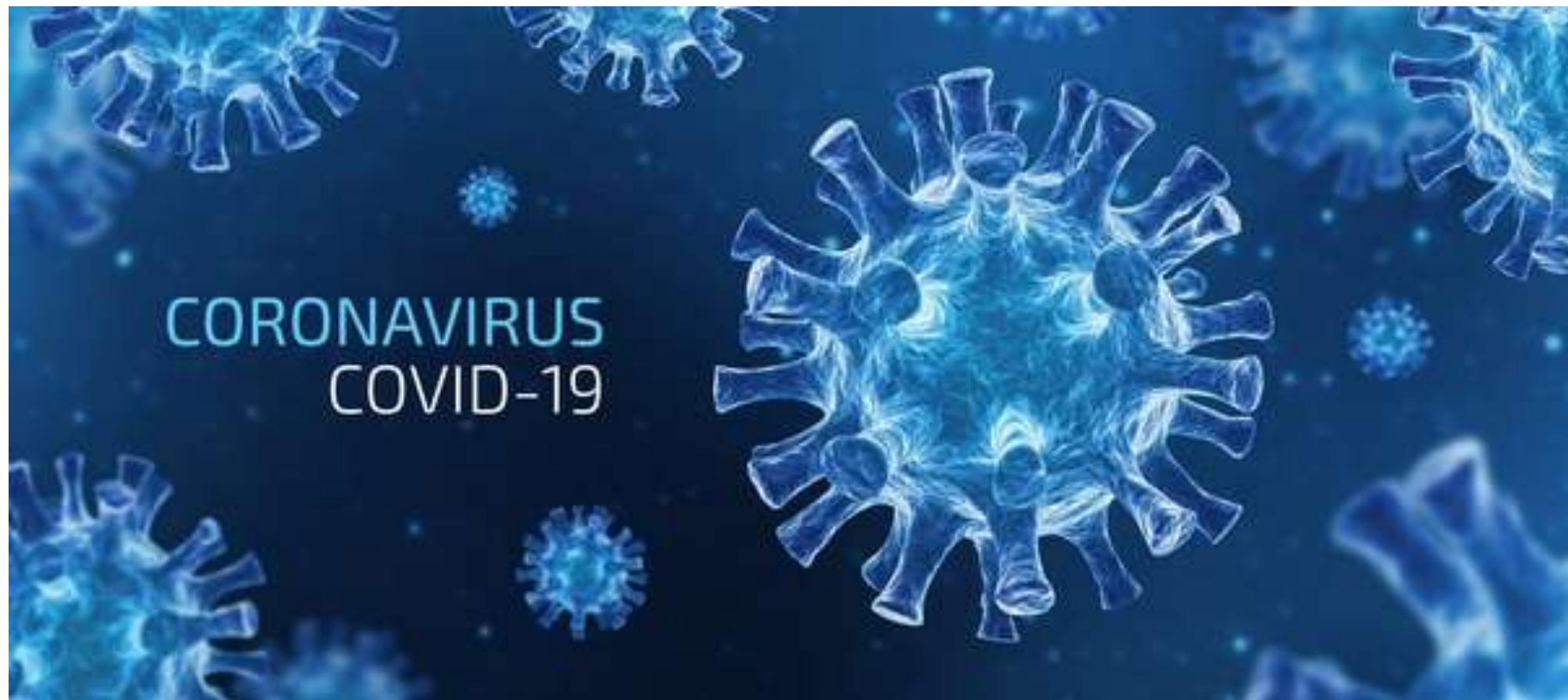


# Профилактика распространения коронавирусной инфекции

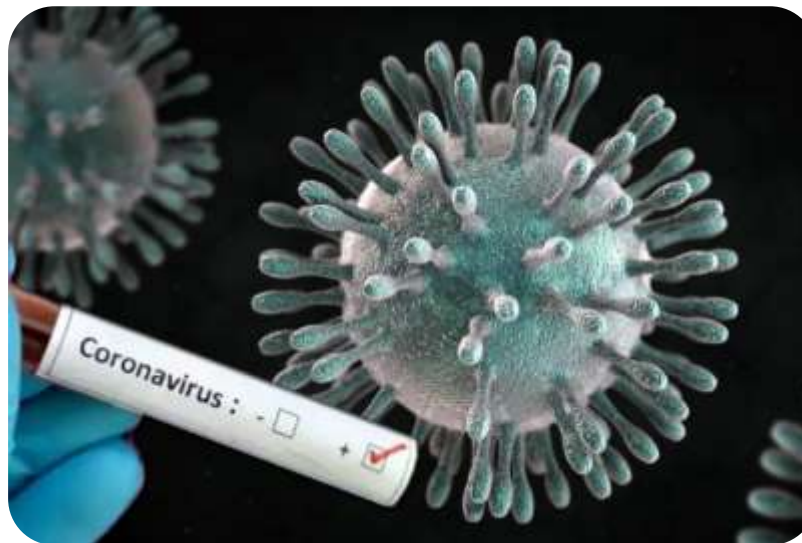
---



# В связи с большим ростом заболеваемости мы просим вас соблюдать простые правила профилактики

Как помочь своему организму и защитить себя?

1. **Избегайте переохлаждения**, важно следить за температурой воздуха и одеваться по погоде. Не забывайте, что утром и вечером воздух холоднее, чем днем. Шапка и шарф в сумке могут быть очень кстати.
2. **Чаще делайте влажную уборку и проветривайте помещение.**
3. **Следите за питанием.** В рационе всегда должно быть достаточно свежих овощей и фруктов.
4. **Добавьте в рацион теплые напитки** на основе шиповника, имбиря, лимона и облепихи. Они не только помогут "витаминизироваться", но и поднимут настроение и помогут справиться с осенней хандрой.
5. **Не сидите дома.** Прогулки на свежем воздухе полезны в любую погоду и любое время года. Они повышают иммунитет и общую выносливость организма.
6. **Высыпайтесь.** Желательно увеличить количество сна за счет более раннего отхода ко сну, а не за счет более позднего просыпания.



# ВАКЦИНА ЦИЯ

Самый эффективный способ защиты от инфекционных заболеваний.

Эксперты уверены: проведение вакцинации не менее 70% населения позволит создать коллективный иммунитет и победить



# ВАКЦИНА ЦИЯ

Эффективность очевидна: госпитализации и тяжёлые осложнения среди пожилых лиц значительно сократились. В случае заражения привитые болеют в лёгкой форме.

Напоминаем, что полноценный иммунитет формируется не ранее, чем через 42-45 дней после первой прививки, поэтому до выработки антител необходимо продолжать соблюдать хорошо известные меры профилактики: носить маски и перчатки в общественных местах, соблюдать социальную дистанцию и



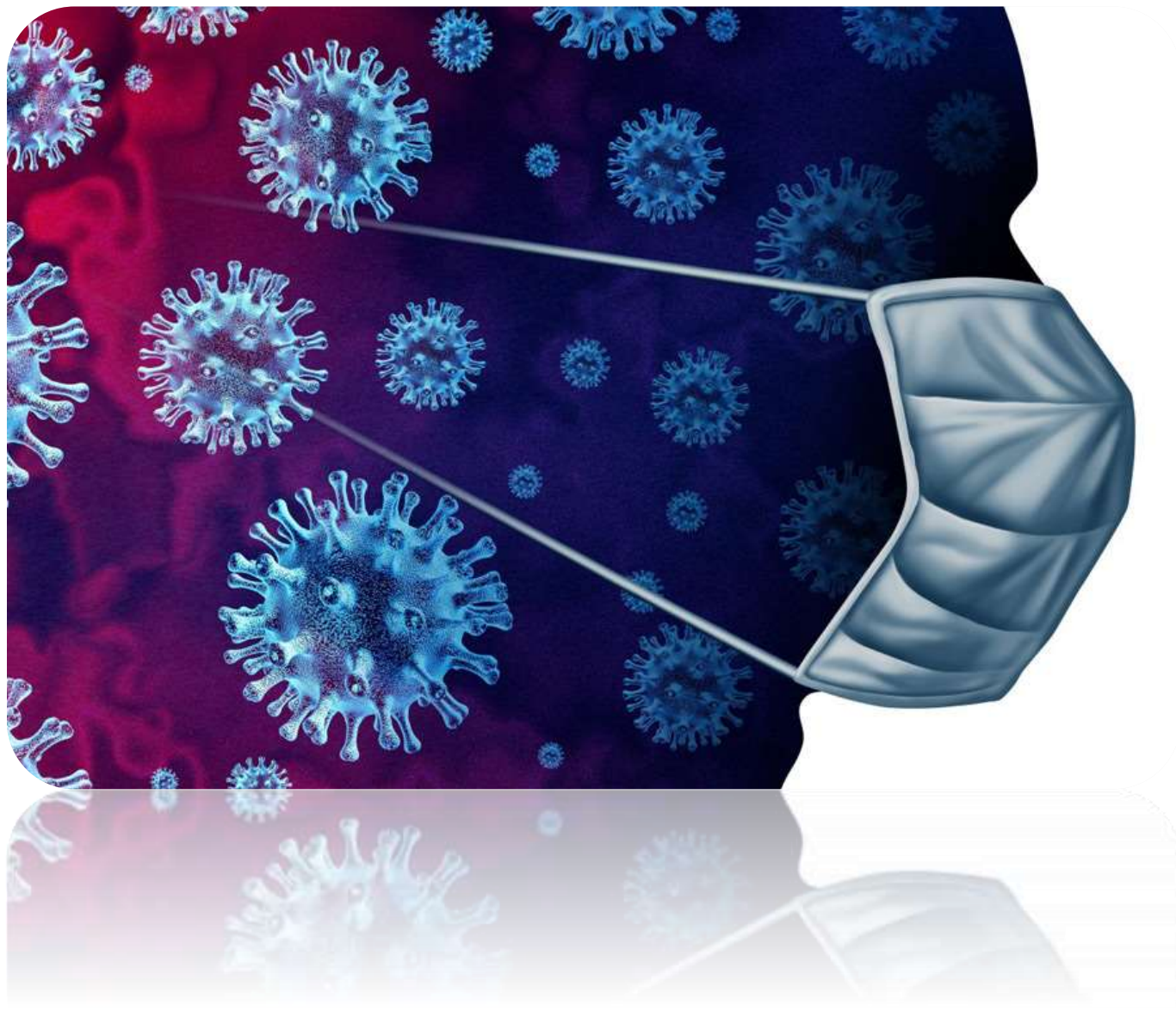
# ВАКЦИНА ЦИЯ

Но не стоит забывать о том, что хоть вакцинация и является наиболее эффективным способом защиты от заболеваний, соблюдать меры предосторожности все равно необходимо.



# Наиболее распространен ные меры предосторожн ости

1. Избегать мест массового скопления людей.
2. При необходимости посещения многолюдных мест соблюдать дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки).
3. Использовать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять.
4. Не касаться руками носа, рта и глаз.
5. Кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя.
6. Тщательно мыть руки с мылом:
  - ✓ после посещения общественных мест,
  - ✓ возвращаясь домой,
  - ✓ после посещения компьютерных комнат и



# Наиболее распространен ные меры предосторожн ости

Для гигиенической обработки рук применять кожные антисептики (на спиртовой основе) в случае отсутствия возможности мытья рук с мылом и водой.

Регулярно проводить влажную уборку в доме, часто проветривать помещение.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе (пешие прогулки позволят повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям и избежать скопления людей в транспорте).

Организовать рациональный режим питания, труда и отдыха.



# Будьте внимательн ы и здоровы.

Привитым можно перестать носить маску - это распространенное заблуждение! Основная задача вакцинации от COVID-19 — «натренировать» иммунитет так, чтобы при встрече с вирусом организм уже знал, как с ним бороться.

Полноценный иммунитет формируется спустя 42 дня после первой прививки, а значит, в этот период вакцинированный наиболее уязвим. Но и после этого срока не стоит пренебрегать средствами защиты.

Важно понимать, что прививка



# Будьте внимательн ы и здоровы.

В случае заражения вакцинированный переболеет в легкой форме, без развития осложнений, а иногда и вовсе бессимптомно.

Зачем привитым носить маски?

В первую очередь, потому что риск заболеть, пусть и в легкой форме, но остается.

Вторая причина - вакцинированный может болеть бессимптомно и стать источником инфекции для других людей.

Третья причина - административная. Использование средств индивидуальной защиты обязательно для всех граждан в местах массового пребывания людей, в том числе в общественном транспорте, вне зависимости от факта перенесенного заболевания COVID-19 или вакцинации - это регламентируют нормативные документы в каждом регионе страны.



# Записаться на вакцинацию Вы можете:

- ✓ через портал  
Госуслуги;
- ✓ по телефонам  
регистратур:
- ✓ г. Апатиты: +7 (81555)  
6-42-20
- ✓ г. Кировск: +7 (81531)  
5-02-10
- ✓ лично обратившись в  
регистратуру  
поликлиники.



# БУДЬТЕ ВНИМАТЕЛЬНЫ И ЗДОРОВЫ

---

