

# **ВНИМАНИЕ !!!**

## **ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА И ОРВИ**

Общественная приемная ТОУ Роспотребнадзора по Алтайскому краю в городе Заринске, Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах совместно с филиалом ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе Заринске, Заринском, Залесовском, Кытмановском и Тогульском районах» со 2 по 13 октября 2023 года проводит телефонную «горячую линию» по профилактике гриппа и ОРВИ.

Все интересующие вопросы можно задать со 2 по 13 октября 2023 года (рабочие дни) по телефонам:

ТОУ Роспотребнадзора по Алтайскому краю в г.Заринске  
г.Заринск ул. Горького, 16,

телефоны «горячей линии» 8/38595/22647 в рабочие дни с 09.00 час. до 16.00 час.,  
перерыв на обед с 12.45 до 13.15

Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Алтайском крае в городе  
Заринске»

г.Заринск, ул.25 Партсъезда д. 14 корп. 2,

телефоны «горячей линии» 8/38595/99014;99017

в рабочие дни с 09.00 час. до 16.00 час., перерыв на обед с 12.45 до 13.33

### **ПРОФИЛАКТИКА –**

### **ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА И ОРВИ**

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона
- Избегайте либо сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей (торговый центр, кинотеатр, спортивный зал, банк, предприятие общественного питания, вокзал) и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской, одноразовым платком в местах скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте помещение, делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюд с добавлением чеснока и лука
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет