



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ ХМАО – ЮГРЫ
БУ ХМАО-ЮГРЫ
“КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
“АЛЬЯНС”

ДИРЕКТОР БУ ХМАО – ЮГРЫ

«КЦСОН «АЛЬЯНС»

Горбунова Елена Сергеевна

Тел. 2-22-80

ЗАМЕСТИТЕЛИ ДИРЕКТОРА:

Вакуева Наталья Юрьевна

2-11-39

Каблуденко Сергей Васильевич

2-16-70

ФИЛИАЛ БУ ХМАО – ЮГРЫ

«КЦСОН «АЛЬЯНС»

ЗАВЕДУЮЩИЙ

Абросимова Валентина Николаевна

Тел. 6-11-92

Адрес:

628140, п. Березово, ул. Сенькина, д.20.

628146, п. Игрим, ул. Молодежная, д.41

Элект.адрес : berezovo-alyans@dtsznhmao.ru

ДЕПАРТАМЕНТ
СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ
ХМАО – ЮГРЫ
БУ ХМАО-ЮГРЫ
“КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
НАСЕЛЕНИЯ “АЛЬЯНС”

ГРИПП

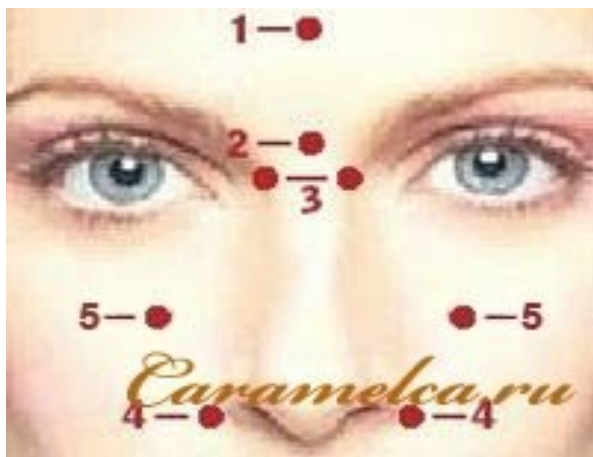
Профилактика гриппа



ФИЛИАЛ В П. ИГРИМ

П. ИГРИМ
2017 ГОД

При простудных заболеваниях массаж активизирует иммунную функцию организма. Сначала двумя пальцами (указательным и средним) медленно и плавно совершаем круговые движения, чередуя интенсивное воздействие с мягким надавливанием. Каждую точку необходимо массировать около 5 минут. При простуде эффективно проведение массажа 3 раза в день (10 процедур в курсе).



Закаливание – важнейший метод профилактики ОРВИ.

Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия. Хорошо закаливают воздействия на подошвы ног, на кожу шеи, поясницы. Длительность действия должна быть 10-20 минут. Начав с температуры воды в душе 30-32°C, снижайте ее каждые 2-3 дня на 2°C и через 10-15 дней вы дойдете до нужной температуры (16-18°C).



Основным средством профилактики гриппа является **ВАКЦИНАЦИЯ**

