

=====

25 ДЕКАБРЯ 2025  
ПРАЗДНИЧНЫЙ РЕЖИМ РАБОТЫ  
Категория: Важное

Уважаемые пациенты!

Поздравляем вас с наступающим Новым годом!

График работы в новогодние праздники:

- 31 декабря: Сокращённый день (9:00 - 15:00)
- 1-8 января: Выходные дни
- 9 января: Начало работы в обычном режиме

Экстренная помощь оказывается круглосуточно!

Телефон приёмного покоя: +7 (48763) 3-12-47

Желаем вам крепкого здоровья и благополучия!

=====

15 ДЕКАБРЯ 2025  
ЗИМНЯЯ ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУД  
Категория: Статья о здоровье

Зима — сезон простудных заболеваний. Как защитить себя?

Меры профилактики:

1. Одевайтесь по погоде  
Избегайте переохлаждения.
2. Питайтесь правильно
  - Больше овощей и фруктов
  - Продукты, богатые витамином С
  - Тёплые напитки
3. Соблюдайте гигиену
  - Часто мойте руки
  - Используйте антисептики
  - Проветривайте помещения
4. Ведите активный образ жизни  
Умеренная физическая активность укрепляет иммунитет.

При первых признаках болезни обращайтесь к врачу!

=====

Терапевтическое отделение  
+7 (48763) 3-12-45