

Профилактика гриппа и ОРВИ

Уважаемые тольяттинцы!

Весна – не время болеть! В рамках мероприятий по профилактике вирусных заболеваний напоминаем вам самые основные правила – как защитить свое здоровье и здоровье своих близких!

Правило номер один. Гигиена, гигиена и еще раз гигиена! Регулярно и тщательно мойте руки, особенно после посещения общественных мест! Если нет мыла – используйте антисептический гель. Регулярно очищайте поверхности и устройства – панели оргтехники, экраны смартфонов, пульта и дверные ручки!

Правило номер два. Соблюдайте здоровый режим дня! Высыпайтесь, проветривайте помещение, занимайтесь физкультурой и не забывайте про продукты питания, богатые витаминами, которые смогут защитить организм от вирусов.

Правило номер три. Начали чихать, появились кашель, боль в горле и температура – оставайтесь дома! Обязательно соблюдайте постельный режим и следуйте советам докторов! **Правило номер четыре.** Обязательно расскажите об этих простых правилах родным и друзьям!

Скажем дружно болезням и вирусам - НЕТ! Наши друзья – здоровье, позитив и отличный иммунитет!

Инструкция по проведению дезинфекционных мероприятий для профилактики заболеваний, вызываемых коронавирусами

Рекомендации по проведению профилактических и дезинфекционных мероприятий

 **22-22-09 - Вопросы по организации учебного процесса учреждения в период карантина**

 **22-26-41 - Вопросы по проведению профилактических и дезинфекционных мероприятий**