

.Уважаемые родители и гости, посещающие сайт!

Внимание

, будьте бдительны в связи с распространением гриппа и ОРВИ.

Для профилактики гриппа и ОРВИ необходимо:

- 1. Соблюдать режим, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе..**
- 2. Тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы.**
- 3. Проводить сквозное проветривание в квартирах и домах, проводить влажную уборку.**
- 4. Ограничить посещение мест скопления людей.**
- 5. В период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раза в сутки.**

Вакцинация - наиболее эффективна мера борьбы с гриппом.