

В связи с увеличением количества заболеваний населения на территории муниципальных образований Чувашии гриппом, ОРВИ, внебольничной пневмонией, администрация детского сада «Сказка» рекомендует соблюдать несложные правила:

- избегать поездок и многолюдных мест;
- перед выходом и после улицы промывать слизистую оболочку носа раствором соли (физраствором), что позволит снизить риск проникновения вирусных и бактериальных возбудителей;
- часто мыть руки тёплой водой с мылом, а если такой возможности нет, использовать спиртовой антисептик в виде геля;
- не трогать глаза, нос и рот немытыми руками;
- чаще проветривать помещения дома и на работе;
- пользоваться масками в местах массового скопления людей - в общественном транспорте, магазине, при посещении банков или МФЦ;
- при первых признаках заболевания обращаться за медицинской помощью в лечебные организации, не допускать самолечения.

В целях укрепления иммунитета рекомендуется вести здоровый режим, полноценный сон, физическую активность, питаться едой богатой белками, витаминами и минеральными веществами.

Берегите себя и будьте здоровы!