

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. Заниматься физкультурой.
3. Тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы.
4. Часто проветривать квартиру и проводить влажную уборку.
5. Ограничить посещение многолюдных мест.
6. В период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раза в сутки.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.

### УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Видеоролики по профилактике гриппа и ОРВИ доступны по ссылке <https://yadi.sk/d/t7-gZNPOYLme4Q>



## Информация для родителей

Автор: site

07.10.2019 00:00 - Обновлено 14.10.2019 12:15

---