|  |  |
| --- | --- |
| Уважаемые жители!  Если у вас появились симптомы ОРВИ: температура, кашель, насморк, оставайтесь дома! Обратитесь за медицинской помощью, сделав вызов врача на дом по телефонам:  **21-369, 21-662; 21-216, 03,112.**  В случае появления заболевших ОРВИ в семье соблюдайте режим самоизоляции, предупредив работодателя о том, что есть вероятность дальнейшего распространения инфекции.  Наиболее эффективное средство защиты от ОРВИ и COVID-19 – своевременная вакцинация! |  |
| Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой. Мойте руки, промывайте нос, регулярно делайте влажную уборку помещений, регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении. Используйте маски в общественных местах и в транспорте. По возможности избегайте мест массового скопления людей. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание). | |
|  | |
| Уважаемые жители!  Если у вас появились симптомы ОРВИ: температура, кашель, насморк, оставайтесь дома! Обратитесь за медицинской помощью, сделав вызов врача на дом по телефонам:  **21-369, 21-662; 21-216, 03,112.**  В случае появления заболевших ОРВИ в семье соблюдайте режим самоизоляции, предупредив работодателя о том, что есть вероятность дальнейшего распространения инфекции.  Наиболее эффективное средство защиты от ОРВИ и COVID-19 – своевременная вакцинация! |  |
| Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой. Мойте руки, промывайте нос, регулярно делайте влажную уборку помещений, регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении. Используйте маски в общественных местах и в транспорте. По возможности избегайте мест массового скопления людей. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание). | |