|  |  |
| --- | --- |
|  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). |