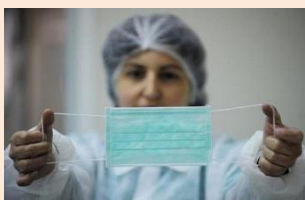


УВАЖАЕМЫЕ ПЕДАГОГИ И РОДИТЕЛИ!

Сообщаем, что в Новосибирской области начался эпидемический подъем заболеваемости гриппом и ОРВИ.

Рекомендуем соблюдать правила личной и общественной гигиены, особенно при нахождении в местах массового скопления народа и на праздничных мероприятиях.



Советуем часто мыть руки с мылом. По возможности, заготовиться «карманными» антисептическими (дезинфицирующими) средствами для обработки рук, которые можно приобрести в аптеках и магазинах города, либо детскими антисептическими (антибактериальными) влажными салфетками.

Рекомендуем обеспечить себя и детей носовыми платками, лучше одноразовыми.

Дорогие дошкольники! Пожалуйста, питайтесь полноценно, чтобы в вашем рационе был горячий суп, вторые блюда с мясом или рыбой, соки и т.д. Не забывайте про витамины, особенно содержащие аскорбиновую кислоту (витамин С). Избегайте переохлаждения, сквозняков, одевайтесь по погоде!

При появлении в Вашем окружении больного гриппом или ОРВИ, постарайтесь, как можно меньше общаться с заболевшим, постарайтесь защитить себя одноразовой маской.

Уважаемые родители! Пожалуйста, не допускайте заболевшего ребёнка в детский сад! Вызовите врача для назначения курса лечения. Не занимайтесь самолечением, так как перенесённые «на ногах» грипп и ОРВИ опасны серьёзными осложнениями!