



Меры профилактики

В период эпидемий необходимо:

--соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

-делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

-тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами;

-избегать касания руками глаз, носа, рта;

-сократить посещение многолюдных мест и массовых мероприятий.