**« Как обезопасить себя на улице?»**

В связи возросшей угрозой исчезновения детей, пропажей детей назрела необходимость объяснить обучающимся правила поведения на улице, в вечернее время и с посторонними людьми.

Внушайте детям  четыре  **«НЕ»:**

·        Не ходи никуда с незнакомыми людьми, как бы они не уговаривали и что бы интересное и вкусное не предлагали;

·        Не садись в машину с незнакомыми;

·        Не играй на улице с наступлением темноты, не заигрывайся на дворе при возвращении из школы;

·        Не открывать дверь незнакомым людям.

       Напоминайте подросткам (особенно девушкам) о необходимости соблюдать следующие правила:

·        Уходя из дома, всегда сообщать куда идут и как с ними можно связаться в случае необходимости;

·        Сообщать по телефону, когда они возвращаются домой; не входить в кабину лифта с незнакомыми мужчинами;

·        Избегать случайных знакомств, приглашения в незнакомые компании.

**Перечень предметов,**

**входящих в набор для выживания при эвакуации ( в течении 72 часов).**

* Средства личной защиты: противогазы с дополнительными фильтрами, детские противогазы, кислородная маска, респираторы
* Аптечка, в которой должны быть: анальгин, ацетилсалициловая кислота (аспирин), гипотермический (охлаждающий) пакет,  сульфацил натрия, жгут кровоостанавливающий, бинт стерильный, бинт не стерильный, травматическая повязка, лейкопластырь бактерицидный, салфетки кровоостанавливающие, раствор бриллиантового зелёного(зелёнка), лейкопластырь, бинт эластичный трубчатый, вата, нитроглицерин, валидол, устройство для проведения искусственного дыхания, аммиака раствор, уголь активированный, корвалол, ножницы.
* Обезвоженная сухая пища; мультивитамины;
* Котелок;
* Запас воды;
* Туалетные принадлежности;
* Бензиновая и газовая зажигалки, а также непромокаемые спички;
* Два фонаря с дополнительными батарейками и лампочками;
* Прочная длинная верёвка;
* Два ножа (с выкидным и обычным лезвием);
* Комплект столовых принадлежностей;
* Набор инструментов, монтировка;
* Палатка;
* Радио с ручным питанием;
* Дождевики, брезентовый костюм, нижнее бельё, носки, шляпы, солнцезащитные очки, перчатки, высокие сапоги (лучше, резиновые);
* Свечи;
* Иголки, нитки;
* Сухое топливо.

**Детский набор включает в себя следующее:**

·        Пару любимых книжек;

·        Карандаши, ручки, бумагу;

·        Ножницы и клей;

·        Маленькую игрушку, головоломки;

·        Фотографии семьи и любимых домашних животных.

**Меры безопасности на льду»**

В связи с резкими переменами погоды и образованием гололёда, а также приближением весны (таяние) при выходе из дома, во избежание несчастных случаев, следует соблюдать следующие правила:

1.       Во время движения по льду следует обходить опасные места и участки, покрытые толстым слоем снега

2.       При переходе водного объекта по льду следует пользоваться оборудованными переправами или проложенными тропами, а при их отсутствии – убедиться в прочности льда с помощью пешни.

3.       Выход на лёд  в местах, где выставлены запрещающие знаки, не допускается!

4.       Безопасным для перехода  является лёд с зеленоватым  оттенком и толщиной не менее 7 см.

5.       При переходе по льду группами необходимо следовать друг за другом на расстоянии 5-6 см и быть готовым оказать немедленную помощь терпящему бедствие.

6.       Пользоваться на водном объекте площадками для катания на коньках разрешается после тщательной проверки прочности льда, толщина которого должна быть не менее 12см, а при массовом катании – не менее – 25 см.

7.       При переходе водного объекта по льду на лыжах рекомендуется пользоваться проложенной лыжнёй, а при её отсутствии, прежде чем двигаться по целине, следует отстегнуть крепление лыж и сныть петли лыжных палок с кистей рук. Рюкзак или ранец необходимо взять на  одно плечо.

8.       Каждому рыболову рекомендуется иметь спасательное средство в виде шнура длиной 12-15 см, на одном конце которого должен быть закреплён груз весом 400-500 граммов, а на другом – изготовлена петля.

**Помните:**

**ваша  безопасность – в ваших руках!**

**«Будьте бдительны!»**

В последнее время проблема терроризма, возникновения экстремальных и чрезвычайных ситуаций охватила каждого человека в мире. Трудно найти место на земле, где не взрывают дома, школы, автобусы. Самолёты и другие объекты, где происходит большое скопление людей. Сотрудники 7 СБ 2 СП ДПС (Южный) ГУВД по Московской области понимают, что от того, насколько профессионально они будут выполнять свою работу, зависит жизнь и спокойствие граждан, и принимают все возможные меры по предупреждению террористических актов, но всех этих мер может быть недостаточно, если не будет помощи граждан. Только совместными усилиями мы сможем достойно противостоять угрозе терроризма.

Если во время следования на автомобильном транспорте вы заметите подозрительные предметы на стоянках, остановках общественного транспорта, в других местах массового скопления автотранспорта и пешеходов, а также если вы заметите стоящие на обочинах дорог, на мостах, путепроводах, эстакадах автомашины, в которых отсутствуют водители и пассажиры, пожалуйста, немедленно сообщите об этом ближайшему наряду милиции, инспектору дорожно-патрульной службы или по телефону в дежурную часть ОВД. При обнаружении подозрительного предмета, который может оказаться взрывным устройством, **не трогайте, не вскрывайте и не передвигайте находку,**сообщите о находке в милицию, зафиксируйте время обнаружения находки, обязательно дождитесь прибытия следственно-оперативной группы.

**Не предпринимайте самостоятельно никаких действий с находками или подозрительными предметами, которые могут оказаться взрывными устройствами, - это может привести к взрыву, многочисленным жертвам и разрушениям!**

.**Информацию просим сообщать в ОВД по телефону 02 либо в дежурную часть**

**ТОНЕТ ЧЕЛОВЕК**

На нашей планете всегда есть возможность оказаться в воде: она покрывает 71% земной поверхности. Поэтому древние греки умение плавать считали  таким же обязательным, как умение читать. Впрочем, тысячелетние наблюдения показывают, что тонут в основном именно те, кто умеет плавать.

**Самые простые правила безопасного поведения на водах:**

·         **Не нырять в незнакомых местах;**

·         **Не заплывать за буйки;**

·         **Не выплывать на судовой ход  и не приближаться к судам;**

·         **Не устраивать игр в воде, связанных с захватами;**

·         **Не плавать на надувных матрасах или камерах;**

·         **Не купаться в нетрезвом виде.**

**Техника спасания:**

·         Подплыв к утопающему, надо поднырнуть под него и взяв сзади одним из приёмов захвата (классический - за волосы), транспортировать к берегу.

·         В случае, если утопающему удалось схватить вас за руки, шею или ноги, освобождайтесь и немедленно ныряйте – инстинкт самосохранения заставит потерпевшего отпустить вас.

·         Если человек уже погрузился в воду, не бросайте попыток найти его в глубине, а затем вернуть к жизни. Это можно сделать, если утонувший был в воде около 6 минут.

·         Вытащив на берег, осмотрите потерпевшего: рот и нос могут быть забиты тиной или песком, их надо немедленно очистить(пальцами, повернув голову человека на бок). Затем положите   пострадавшего животом на своё колено(голову свесить лицом вниз) и, сильно нажав, выплесните воду из желудка и дыхательных путей. Всё это надо делать быстро и также быстро уложить пострадавшего на спину, расстегнуть ему пояс и верхние пуговицы и начать искусственное дыхание.

·         **Искусственное дыхание:** встаньте на колени слева, максимально запрокиньте голову утонувшего(это очень важно!) и, сместив челюсть вниз, раскройте ему рот. Сделайте глубокий вдох, приложите свои губы к губам пострадавшего(рекомендуется через платок или марлю) и с силой выдохните воздух. Ноздри пострадавшего при этом надо зажать  рукой. Выдох произойдёт самостоятельно.

·         Если у пострадавшего не бьётся сердце, искусственное дыхание надо сочетать с непрямым массажем сердца.  Для этого одну ладонь положите поперёк нижней части грудины ( но не на рёбра!), другую ладонь – поверх первой накрест. Надавите на грудину запястьями так, чтобы она прогнулась на 3-5 сантиметров, и отпустите. Прогибать нужно сильно, толчком, используя вес своего тела. Через каждое вдувание воздуха делайте 4-5 ритмичных надавливаний. Хорошо, если помощь оказывают двое. Тогда один делает искусственное дыхание, другой затем - массаж сердца.

·       **Не останавливайте меры по реанимации до прибытия «скорой помощи»: благодаря вашим действиям организм ещё может жить.**

**ВНИМАНИЕ: ТОНКИЙ ЛЁД!!!**

Некоторые опасности как бы дозревают к сезону, у них свой срок. Лёд подводит нас осенью и весной.

·         Если вы провалились на льду реки или озера, нужно широко раскинуть руки по кромкам льда и удерживаться от погружения с головой. Действуйте решительно и не мешайте себе страхом, тысячи людей проваливались до вас и спаслись.

·         Стараясь не обламывать кромку, без резких движений нужно выбираться на лёд, наползая грудью и поочерёдно вытаскивая на поверхность ноги. **Главная тактика здесь – приноравливать своё тело для наиболее широкой площади опоры**. Выбравшись из пролома, нужно откатиться,  а затем ползти в ту сторону, откуда шёл( и где прочность льда, таким образом, проверена). Несмотря на то, что сырость и холод толкают вас пробежать и согреться, будьте осторожны до самого берега. Ну, а там уж не останавливайтесь, пока не окажетесь в тепле.

·         Если на ваших глазах провалился на льду человек, немедленно крикните, что идёте на помощь. Приближаться к полынье можно только ползком, широко раскинув руки. Будет лучше, если вы сможете подложить под себя лыжи, доску, фанеру – увеличить площадь опоры – и ползти на них. К самому краю подползать нельзя, иначе в воде окажутся уже двое.

·         Ремни и шарфы, любая доска или жердь, санки, лыжи помогут спасти человека. Бросать связанные ремни или шарфы, доски надо за 3-4 метра. **Подползать к самой полынье – недопустимо**. Лучше, если вы не один. Тогда двое-трое людей, взяв друг друга за ноги, ложатся на лёд цепочкой и двигаются к пролому. Действовать всё это время надо решительно и скоро: пострадавший быстро коченеет в ледяной воде, намокшая одежда тянет его вниз.

·         Подав пострадавшему подручное средство спасения, надо вытащить его на лёд и ползком выбраться из опасной зоны. Затем его надо укрыть от ветра, как можно быстрее доставить в тёплое месть, растереть, переодеть в сухое и напоить чаем.

·         **Какой лёд можно считать безопасным?**

**Для одиночного пешехода – зеленоватого оттенка, толщиной не менее 7 см. Для устройства катка – не менее 10-12 см(массовое катание – 25см). Массовая пешая переправа может быть организована при толщине льда не менее 15 см.**

·         Обязательные правила для рыбаков:

-          не пробивать рядом много лунок;

-          не собираться большими группами в одном месте;

-          нельзя пробивать лунки на переправах;

-          не стоит ловить рыбу у промоин, какой бы клёв не был;

-          надо всегда иметь под рукой прочную верёвку 12- 15 м.

**И лыжнику, и рыболову, и любому, кто решил  пройти по льду, ещё на берегу не будет лишним потратить две минуты на своеобразное изучение географии замёрзшей реки или озера. Для начала постарайтесь заметить тропу или следы.. Если их нет, наметьте ещё с берега свой маршрут и возьмите с собой крепкую  палку – пешню для того, чтобы проверять прочность льда. Заранее посмотрите, нет ли подозрительных мест.**

**1.      лёд может быть непрочным около стока вод(фермы, фабрики)**

**2.      тонкий или рыхлый лёд вблизи кустов, камыша, под сугробами, в местах, где водоросли вмёрзли в лёд.**

**3.      следует обойти площадки, покрытые толстым слоем снега: под снегом  лёд всегда тоньше.**

**4.      тоньше лёд и там, где бьют ключи, где быстрое течение или впадает в реку ручей.**

**5.      особенно осторожно  надо спускаться с берега: лёд может неплотно соединяться с сушей, возможны трещины, подо льдом может быть воздух.**

**При этом надо помнить о важной возможности – проверять прочность льда. Если после первого удара пешней на нём появляется вода, лёд пробивается, нужно немедленно идти назад. Причём первые шаги надо делать, не отрывая подошвы ото льда.**

**И уж ни в коем случае не стоит проверять прочность льда ударом ноги!!!**

**План**

**Ваших действий при угрозе или возникновении чрезвычайных ситуаций.**

**1.Куда звонить при чрезвычайных ситуациях**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Номер телефона** | **Кто принимает информацию** | **В каких ситуациях звонить** |
| **01** | **Спасатели и пожарные** | ·        **При угрозе или возникновении пожара**  ·        **При возникновении чрезвычайных ситуаций**  ·        **Дорожно-транспортное происшествие** |
| **02** | **Милиция** | ·        **При обнаружении подозрительных предметов**  ·        **Дорожно-транспортное происшествие**  ·        **Беспорядки на улицах** |
| **03** | **Скорая помощь** | ·        **Дорожно-транспортное происшествие**  ·        **При угрозе или возникновении пожара**  ·        **При получении травм**  ·        **При тяжёлом заболевании**  ·        **При острых болях** |
| **04** | **Аварийная служба газа** | ·        **Неисправности бытовых газовых приборов**  ·        **Запах газа**  ·        **При угрозе или возникновении пожара** |
| **3-14-02** | **Отдел внутренних дел** | ·        **При нарушении общественного порядка вблизи вашего проживания** |
| **64-3-67** | **Участковый** |  |
| **24-200**  **24-206** | **Единая дежурная диспетчерская служба** | ·        **При возникновении чрезвычайных ситуаций** |

**2. Сообщить о чрезвычайной ситуации.**

**3. Включите радио (телевизор) для прослушивания сообщений о ЧС и правилах поведения.**

**4. При эвакуации Вам следует:**

**1.    Выключить бытовые электрические приборы:**

·       **Телевизор;**

·       **Радиоприёмник;**

·       **Чайник;**

·       **Утюг;**

·       **Обогреватель;**

·       **Стиральную машину.**

**2.    Взять необходимые вещи.**

**3.    Закрыть водопроводные краны.**

**4.    Выключить газовую плиту.**

**5.    Закрыть окна.**

**6.    Закрыть входную дверь.**

**7.    Сообщить соседям о полученной информации.**

**8.    Если Ваши соседи люди пожилого возраста, окажите им помощь в выполнении перечисленных мероприятий.**

**ПОМНИТЕ!**

После экстренного выхода Ваше пребывание в пункте временного размещения может продлиться от нескольких часов до нескольких суток.

В пунктах временного размещения населения будут организованы медицинская помощь, обеспечение питьевой водой и питанием.

**5. При эвакуации Вам следует взять с собой:**

**1.    Документы, удостоверяющие личность:**

·       **Паспорт;**

·       **Свидетельство о рождении;**

·       **Водительские права;**

·       **Медицинский полис;**

·       **Страховой полис.**

**2.    Тёплую непромокаемую одежду.**

**3.    Лекарства (домашнюю аптечку).**

**4.    Предметы личной гигиены:**

·       **Зубная щётка;**

·       **Зубная паста;**

·       **Мыло;**

·       **Бритвенные принадлежности.**

**5.Комплект сменного нижнего белья.**

**6.Телефон сотовой связи.**

**7. Продукты питания не менее чем на трое суток, в том числе питьевую воду.**

**8.Деньги.**

**6.Прибыть в пункт временного размещения.**

При следовании в указанный пункт соблюдать спокойствие, выдержку и указанные маршруты движения. Оказывать помощь детям, инвалидам и людям пожилого возраста.

**7. Сообщить близким:**

·       **Место, где Вы находитесь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

·       **Номер Вашего телефона\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

ПАМЯТКА

**24 марта Всемирный день борьбы с туберкулёзом.**

Во всём мире туберкулёз остаётся одной из серьёзных медико-социальных проблем. В начале 21 века эксперты Всемирной организации здравоохранения вынуждены признать, что это заболевание несёт угрозу не только для отдельных стран, но и для всего человечества. Несмотря на то, что туберкулёз излечим, он ежегодно уносит жизни 2 миллионов людей во всём мире. Туберкулёз продолжает оставаться «убийцей № 1» среди инфекционных заболеваний притом, что для лечения больных уже в течение нескольких десятилетий применяются эффективные противотуберкулёзные препараты. **Россия входит в число 22 стран мира с самыми высокими показателями заболеваемости и смертности по туберкулёзу**. Ежегодно инфицируется туберкулёзом детей в 10 раз больше, чем в развитых странах. Среди впервые выявленных больных туберкулёзом увеличилась доля лиц с запущенными формами заболевания. **Ежедневно в стране умирает от туберкулёза 88 человек.** В Московской области эпидемиологическая ситуация по туберкулёзу продолжает оставаться напряжённой.

Туберкулёз перестал быть болезнью бомжей, наркоманов, алкоголиков, заключённых и нищих. Многие люди заблуждаются, думая о том, что это- проблема вчерашнего дня. Им всё чаще стали болеть вполне благополучные люди. **Экономические кризисы, стрессовые ситуации, неправильное и нерациональное питание, несоблюдение режима труда и отдыха, безработица и, наконец, невнимательное отношение к самому себе**– это те факторы, которые предрасполагают к развитию туберкулёза сегодня.

Важно отметить, что для туберкулёза характерно длительное бессимптомное течение. Из всех органов наиболее часто поражаются лёгкие, а поражение других органов развивается как осложнение лёгочного процесса. Чаще всего входными воротами являются дыхательные пути. Известное значение в распространении инфекции могут иметь животные, больные туберкулёзом.

Остановимся на проявлении туберкулёза у детей, так как первичное заражение в большинстве случаев происходит в детском возрасте. У ребёнка заметно меняется отношение к окружающему, он становится раздражительным, быстро устаёт, теряет аппетит. По вечерам у него периодически повышается температура, у школьников быстрая утомляемость. Болезненное состояние может продолжаться несколько недель. При развитии процесса в лёгком одним из признаков болезни может быть повышение температуры тела. Высокая температура может держаться 2-3 недели, затем снизиться до 37,2-37,4 гр.по Цельсию. Ребёнок начинает отставать в развитии, становится бледным, плохо ест, часто жалуется на головную боль.

У взрослых туберкулёзные изменения иногда выявляются случайно , при профилактическом флюорографическом осмотре. Существует ряд характерных симптомов при туберкулёзе: повышенная утомляемость, снижение аппетита, появление необычной потливости днём или по ночам, похудание, периодическое повышение температуры тела в вечерние часы до 37,2- 37,4 гр.по Цельсию. В этот период большинство больных склонны объяснять симптомы болезни переутомлением, связанным с работой, и не обращаются к врачу. Позже могут возникать боли в области лопаток, покашливание. Кашель сначала может быть сухой или со скудным выделением светлой пенистой мокроты. Курящие больные не придают значения появлению или усилению кашля, связывая его с употреблением табака.

Своевременное выявление туберкулёза является определяющим фактором для благоприятного исхода заболевания и предупреждения его распространения. **В нашей стране на сегодняшний день существует 3 метода выявления туберкулёза: 1.туберкулинодиагностика(применяется для детей и подростков – проба Манту); 2.флюорографический метод (применяется при профилактических осмотрах населения с 15 лет и старше); 3. лабораторное (бактериологическое) исследование мокроты(бактериоскопический, культуральный и биологический- методы исследования мокроты).**

Несмотря на достигнутые успехи в борьбе с этим заболеванием, существуют некоторые проблемы, мешающие успешному лечению. В обществе возникает стремление избегать людей болеющих или уже излеченных. Отсюда – всевозможные препятствия к возвращению этих людей  в коллектив, к трудовой деятельности. Больные чувствуют себя изгоями общества, замыкаются в себе. Сообщение о диагнозе вызывает у них страх, отчаяние. Для больного такое внутреннее состояние грозит прогрессированием болезни, а для окружающих –распространение инфекции.

Для создания барьера распространения этого серьёзного заболевания должны быть приняты определённые шаги на федеральном и местном уровнях. Необходимо повышать информационную осведомлённость населения путём создания тематических телевизионных и радиопередач, разрабатывать и проводить беседы в учебных заведениях с учащимися и родителями, своевременно проводить вакцинацию населения и разъяснительные беседы медицинскими работниками.

**Прислушайтесь к своему организму…**

**Памятка "Профилактика гриппа и ОРВИ"**

**Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.**

**Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.**

**Как происходит заражение?**

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

**Кто является источником инфекции?**

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

**Как проявляется грипп?**

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

**Что делать, если вы заболели?**

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

**Как защитить себя от гриппа?**

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — вакцинация. В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

* Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
* Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
* Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
* Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
* Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
* Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
* Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
* Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
* Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

**При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены.**

**Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.  
Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.**