

## ***Уважаемые тольяттинцы!***

Весна – не время болеть! В рамках мероприятий по профилактике вирусных заболеваний напоминаем вам самые основные правила – как защитить свое здоровье и здоровье своих близких!

**Правило номер один.** Гигиена, гигиена и еще раз гигиена! Регулярно и тщательно мойте руки, особенно после посещения общественных мест! Если нет мыла – используйте антисептический гель. Регулярно очищайте поверхности и устройства – панели оргтехники, экраны смартфонов, пульта и дверные ручки!

**Правило номер два.** Соблюдайте здоровый режим дня! Высыпайтесь, проветривайте помещение, занимайтесь физкультурой и не забывайте про продукты питания, богатые витаминами, которые смогут защитить организм от вирусов.

**Правило номер три.** Начали чихать, появились кашель, боль в горле и температура – оставайтесь дома! Обязательно соблюдайте постельный режим и следуйте советам докторов!

**Правило номер четыре.** Обязательно расскажите об этих простых правилах родным и друзьям!

***Скажем дружно болезням и вирусам – НЕТ!***

***Наши друзья – здоровье, позитив и отличный иммунитет!***