



ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ

Большая Спасская ул., д.15, стр.1, Москва, 129090
Телефон: 8 (495) 366-9761, факс: 8 (495) 366-9761, e-mail: dogm@mos.ru, http://www.dogm.mos.ru
ОКПО 02110342, ОГРН 1027700386625, ИНН/КПП 7719028495/770801001

09 ОКТ 2017

№ 01-50/02-2206/Н

на № _____ от _____

Руководителям государственных
образовательных организаций,
подведомственных
Департаменту образования
города Москвы

Уважаемые коллеги!

Информируем вас, что в соответствии с постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30 июня 2017 г. № 92 «О мероприятиях по профилактике гриппа и острых респираторных вирусных инфекций в эпидемическом сезоне 2017 – 2018 годов» необходимо организовать проведение санитарно-противоэпидемических (профилактических) мероприятий в подведомственных вам образовательных организациях.

Направляем памятку «Как защититься от гриппа», разработанную Роспотребнадзором, для размещения на сайте образовательной организации и доведения до сведения родительской общественности.

Приложение: на 1 л. в 1 экз.

Заместитель руководителя

М.В. Смирницкая

Памятка. Как защититься от гриппа?

ПРАВИЛО 1. Мойте

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирус легко передается от больного человека здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует закрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишнего посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Не трогайте руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами и физическую активность.

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ЗАБОЛЕВАНИИ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.