**Инструкция для учащихся во время карантина ОРВИ и гриппа:**

**Во время карантина:**

-  строго запрещается посещение всех массовых мероприятий, во время которых учащиеся из нескольких классов или школ находятся вместе в больших группах;

- не рекомендуется посещать общественные места;

- постарайтесь не выходить из дома;

- запрещается совершать проезды в автотранспорте.

**Что необходимо делать, чтобы не заболеть:**

ПРАВИЛЬНО питайтесь! Для укрепления иммунитета нужно есть продукты с высоким содержанием **витамина С**: брусника, клюква, шиповник, свежая и квашеная капуста, лук, яблоки, лимоны.

БОЛЬШЕ двигайтесь! Долгое сидение перед компьютером или лежание перед телевизором – это малоподвижный образ жизни.

Придя домой, тщательно мойте руки с мылом, т.к. вирусы переносятся через грязные руки.

Обязательно проветривайте комнату! Ведь загрязненный вирусами воздух опасен!

**ЕСЛИ ТЫ УЖЕ ЗАБОЛЕЛ…**

Немедленно обращайтесь в медицинское учреждение, если у вас высокая температура вызовите врача на дом.

Ни в коем случае не занимайтесь самолечением!

Пейте не менее 2 литров жидкости в день (брусничный, клюквенный морс, чай с лимоном, медом) – с ней из организма выводятся продукты интоксикации.