



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 спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками

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

### **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

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

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

### **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 физическую активность.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ 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.