**С сайта роспотребнадзора**[**http://59.rospotrebnadzor.ru**](http://59.rospotrebnadzor.ru)**В г. Перми с 23.01.2017 года возобновляется учебный процесс**

   За период с 16 по 18 января 2017 года в г. Перми наметилось снижение заболеваемости гриппом и ОРВИ. Уровень заболеваемости ниже, чем за аналогичный период прошлой недели на 13,4%. В связи с чем, оснований для дальнейшего приостановления образовательного процесса нет, учебный процесс возобновляется с 23.01.2017 года.

  Вместе с тем, продолжают действовать все введенные ранее дополнительные противоэпидемические мероприятия. После возобновления учебного процесса и на весь период эпидемического подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ, юридическим лицам и индивидуальным предпринимателям, деятельность которых связана с воспитанием и обучением детей и подростков в образовательных организациях города Перми, необходимо принимать решение о временном приостановлении посещения детьми группы,  класса, учреждения при  одновременном отсутствии в коллективе более 20% детей, заболевших гриппом и ОРВИ, на срок не менее 7 дней.

**Для того чтобы не заболеть гриппом и ОРВИ специалисты советуют:**

- не переохлаждайтесь;

- избегайте контактов с людьми, у которых имеются признаки простудных заболеваний;

- при контакте с больными людьми - одевайте маску;

- регулярно проветривайте помещение;

- прикрывайте нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Салфетку после использования  выбрасывайте в мусорную корзину.

- часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Если мыло и вода недоступны, можно использовать средства для протирания рук на спиртовой основе.

- старайтесь не прикасаться к глазам, носу или рту. Микробы распространяются именно таким образом.

- ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями.

**- Если Вы заболели - не занимайтесь самолечением, обязательно обращайтесь к врачу.**