

Atgādinājums klientiem par veselības saudzēšanu vīrusu sezonas priekšvakarā.

✗ Nedrīkst uzņemt viesus grupu dzīvokļos un specializētajās darbnīcās.

⚠ Ieteicams nebraukt ciemos, apmeklēt publiskus pasākumus un bez vajadzības staigāt pa veikaliem, tirdzniecības centriem.

⚠ Iespējami mazāk izmantot sabiedrisko transportu.

⚠ Pēc pārtikas un higiēnas precēm iet pēc iespējas retāk (produktus nopirkt 2-3 dienām), vai izmantot pārtikas veikalu piegādi mājās.

⚠ Nevajag sapirkt krājumus – veikali ir vaļā un viss ir pieejams.

⚠ Vajag atnākot mājās pie ieejas nodezinficēt rokas un nomazgāt tās ar ziepēm siltā ūdenī. Rokas ar ziepēm mazgāt regulāri.

✓ Drīkst un vajag apmeklēt specializētās darbnīcas.

✓ Drīkst un vajag apmeklēt Renātes vadīto rīta rosmi un Olgas vadītās sporta nodarbības.

✓ Obligāti klausīt darbinieku ieteikumiem un norādēm.

✓ Obligāti vajag katru dienu iziet vismaz stundu garā pastaigā līdz jūrai vai uz mežu, izvairoties no cilvēku masām.

✓ Vajag dzert ūdeni katru dienu un uzņemt vitamīnus ar uzturu: augļi, dārzeņi, skābēti kāposti, utt.

