

АКТУАЛЬНО

СЕЗОН ПРОСТУД НАЧИНАЕТСЯ:
ЧЕК-ЛИСТ ДЛЯ ЗАЩИТЫ ВСЕЙ СЕМЬИ

СТЕРАРИЗОВАНО В GIGASCHAT

С приходом прохлады растёт риск простудных заболеваний. Чтобы снизить вероятность заражения и защитить близких, достаточно соблюдать ряд простых, но эффективных мер.

Поддерживайте в доме оптимальную влажность и регулярно проветривайте комнаты. Сухой воздух пересушивает слизистую дыхательных путей, и она хуже противостоит инфекциям. Достаточно открывать окна 2–3 раза в день на 10–15 минут. Если есть увлажнитель, следите, чтобы уровень влажности держался в пределах 40–60 процентов.

Чаще мойте руки с мылом, особенно после возвращения с улицы, перед едой и приготовлением пищи. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовой салфеткой либо сгибом локтя. Не трогайте лицо немытыми руками.

Следите за полноценным питанием. Рацион должен включать овощи, фрукты, источники белка и цельнозерновые продукты. Полезные вещества поддерживают иммунную систему и помогают организму справляться с нагрузками. Старайтесь избегать избытка сладостей и фастфуда, так как они не укрепляют защитные силы.

Обеспечьте достаточный отдых и сон. Для взрослых оптимальная продолжительность сна не менее 7–8 часов, для де-

тей — в соответствии с возрастной нормой. Усталость и недосып делают организм уязвимее к инфекциям. По возможности чередуйте нагрузки с периодами восстановления.

Ограничьте контакты в периоды подъёма заболеваемости. Если в коллективе или классе зафиксированы случаи ОРВИ, по возможности сократите посещение массовых мероприятий. При появлении первых симптомов болезни оставайтесь дома и обратитесь к врачу. Так вы поможете не только себе, но и окружающим.

Одевайтесь по погоде и избегайте переохлаждения. Выбирайте многослойную одежду, чтобы можно было снять лишний слой при потеплении. Особое внимание уделите защите ног и шеи, переохлаждение этих участков нередко провоцирует развитие простуды.

Любые лекарства, включая средства от температуры и насморка, должен назначать врач! Неконтролируемый приём препаратов может ухудшить состояние и замаскировать важные симптомы.

Если в семье есть пожилые родственники или люди с хроническими заболеваниями, уделяйте их защите особое внимание. Такие категории граждан чаще сталкиваются с осложнениями, поэтому профилактические меры для них особенно важны.

Следуя этим простым рекомендациям, вы сможете заметно снизить риски и встретить сезон простуд во всеоружии. Помните, что лучшая защита — это сочетание разумных привычек и своевременной медицинской помощи.

УПРАВЛЕНИЕ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ
ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ
ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ
И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

КУДА ПОЙТИ

ЦДК ИМЕНИ М.И. КАЛИНИНА
(ул. ТЕРЕШКОВОЙ, Д. 1)

16 октября, 19.00 — новый стендап-концерт Богдана Лисевского (театр. зал). 18+

18 октября, 12.00 — «А у нас во дворе...» — игровая программа (фойе 2-го этажа). 6+

20 октября, 19.00 — «Семья» — новая программа Стаса Пьехи (театр. зал). 12+

21 октября, 18.30 — «Орган в зеркале столетий» — концерт органной музыки в рамках Королёвского филармонического общества им. С.В. Рахманинова (зал «Галактика»). 6+

22 октября, 14.00 — «Песни советских композиторов» — вечер отдыха клуба «Василёк». В программе: ретро-дискотека и концертно-танцевальная программа вокально-инструментального ансамбля «Мозаика» (фойе 1-го этажа). 6+

19.30 — «Весёлые ребята» — интерактивная программа российского эстрадно-джазового ансамбля медных духовых инструментов «ФОРТУНА БРАС» (театр. зал). 0+

23 октября, 19.00 — живой концерт Антона и Виктории Макарьских (театр. зал). 6+

24 октября, 12.00 — «Волшебные кошки» — спектакль Владимира Куклачёва Театра кошек Куклачёва (театр. зал). 0+

25 октября, 19.00 — «Дорогая Памела» — спектакль Народного коллектива «Королёвский драматический театр» (театр. зал). 12+

ДК «ЮБИЛЕЙНЫЙ»
(мкр ЮБИЛЕЙНЫЙ, ул. М.К. ТИХОНРАВОВА, Д. 19)

До 31 октября, 10.00 – 20.00 — «Вокруг света» — выставка-инсталляция сувениров из разных уголков мира (ауд. 108). 0+

17 октября, 12.00 — «Дарит осень чудеса» — игровая программа для всей семьи (исторический парк «Папанинская дача» мкр Юбилейный, ул. Маяковского, д. 5). 0+

16.00 — «По зову сердца за Родину» — благотворительный концерт в поддержку участников СВО (концертный зал). 6+

УЧРЕЖДЕНИЯ КУЛЬТУРЫ ПРИГЛАШАЮТ

18 октября, 12.00 — «Время чудес» — концерт юных артистов при поддержке «Центра молодёжных инициатив» (конц. зал). 6+

16.00 — «Добрые встречи» — танцевальный вечер отдыха (ауд. 108). 12+

20 октября, 12.00 — «По страницам великого классика» — квиз для старшеклассников по произведениям Л.Н. Толстого (ауд. 108). 12+

21 октября, 12.00 — «Главная задача — надёжная связь» — информационный час для школьников ко Дню военного связиста (ауд. 108). 12+

16.00 — «Котёнок с клубком» — мастер-класс по аппликации в рамках проекта «Искры творчества» (центр. холл). 6+

22 октября, 17.00 — «Скрытая сторона» — вечер настольных игр (центр. холл). 6+

**ТЕАТР ЮНОГО ЗРИТЕЛЯ
ИМЕНИ Н.Н. ЕРМАКОВОЙ**
(ул. КАЛИНИНГРАДСКАЯ, Д. 12)

17 октября, 12.00 — «Богатыри земли русской» — спектакль для семейного просмотра. 12+

18 октября, 12.00 — «Приключения Чиполлино» — спектакль для детей. 6+

18.00 — «Чудь» — инклюзивный спектакль. 12+

БИБЛИОТЕКИ

16 октября, 12.00 — «Сила слова» — литературно-патриотический час. Библиотека №4 «Центральная детская библиотека имени Бориса Заходера» (ул. 50-летия ВЛКСМ, д. 5/16). 6+

14.00 — «Душа мецената» — обзор-портрет к 185-летию со дня рождения российского предпринимателя и мецената С.И. Ма-

монтова. Библиотека №7 (ул. Дзержинского, д. 26). 12+

17 октября, 12.45 — «Архитектурные памятники московского региона» — исторические виражи ко Дню Московской области. Библиотека №13 (ул. Грабина, д. 1). 6+

14.00 — «Папа может!» — мастер-класс ко Дню отца в России. Библиотека №3 (мкр Болшево, ул. Бурково, д. 12в). 6+

14.00 — «Азалия: Танец кукол» — кинолекторий. Библиотека №7 (ул. Дзержинского, д. 26). 6+

17.00 — «В сердце осени» — творческая встреча. Библиотека №7 (ул. Дзержинского, д. 26). 12+

18 октября, 12.45 — «Интересно о полезном» — информдосье к Всемирному дню здорового питания. Библиотека №13 (ул. Грабина, д. 1). 6+

20 октября, 12.00 — «Сказочный мир Евгения Шварца» — беседа к 130-летию со дня рождения русского советского прозаика, сценариста, драматурга, журналиста и поэта. Библиотека №4 «Центральная детская библиотека имени Бориса Заходера» (ул. 50-летия ВЛКСМ, д. 5/16). 6+

12.30 — «Вот он какой, папочка родной!» — поздравительная открытка и мастер-класс ко Дню отца в России. Библиотека №12 (ул. Кирова, д. 5). 6+

13.00 — «Связь как оружие» — познавательный час ко Дню военного связиста. Центральная городская библиотека (ул. Терешковой, д. 1). 12+

14.00 — «Под сенью царскосельских лип...» — час истории к 215-летию со дня открытия Царскосельского лица. Библиотека №7 (ул. Дзержинского, д. 26). 12+

14.00 — «Книжная галактика Кира Булычёва» — квиз ко дню рождения советского и российского писателя-фантаста, драматурга, сценариста, литературоведа, пере-

водчика, историка и востоковеда. Библиотека №8 (ул. Орджоникидзе, д. 2Г). 6+

21 октября, 12.30 — «Минута час бережёт» — литературный час к 130-летию со дня рождения русского советского прозаика, сценариста, драматурга, журналиста и поэта Е.Л. Шварца. Библиотека №14 (мкр Текстильщик, ул. Тарасовская, д. 9). 6+

16.00 — «Говорящие руки» — беседа-игра ко Дню сурдопереводчика. Библиотека №3 (мкр Болшево, ул. Бурково, д. 12в). 6+

22 октября, 12.00 — «День белых журавлей» — исторический экскурс к Празднику белых журавлей. Библиотека №4 «Центральная детская библиотека имени Бориса Заходера» (ул. 50-летия ВЛКСМ, д. 5/16). 6+

12.30 — «Летят в бессмертье журавли» — литературно-исторический час к Празднику белых журавлей. Библиотека №12 (ул. Кирова, д. 5). 6+

14.30 — «Белые журавли» — час истории к Празднику белых журавлей. Библиотека №14 (мкр Текстильщик, ул. Тарасовская, д. 9). 6+

15.00 — «В мире озвученной литературы» — концерт к Празднику белых журавлей. Центральная городская библиотека (ул. Терешковой, д. 1). 12+

17.00 — «О красоте человеческих лиц» — литературный час, посвящённый 130-летию со дня рождения русского советского прозаика, сценариста, драматурга, журналиста и поэта Е.Л. Шварца. Библиотека №6 (пр. Космонавтов, д. 16, кв. 49). 12+

Подробности о мероприятиях уточняйте по телефонам учреждений культуры.

В связи с неблагоприятными, техническими и иными условиями возможны изменения и дополнения.