



УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБУ СРЦИ «Красный Яр»
Орехова В.П. 10 октября 2019 г.

ПРАВИЛА внутреннего распорядка для отдыхающих

Вы поступили на реабилитацию в ГБУ СРЦИ «Красный Яр».

Восстановление здоровья происходит благодаря действию естественных сил природы (солнце, воздух, водные процедуры и др.) в сочетании с физической культурой (гимнастика, прогулки), лечебным питанием.

Правильный режим является основным звеном всей системы лечебно-оздоровительных мероприятий санаторно-реабилитационного центра.

Распорядок дня	
Подъём	07:00ч.
Утренний туалет	07:00ч. – 08:00ч.
Завтрак	08:30ч. – 09:00ч.
Приём врача и отпуск процедур	08:00ч. – 14:00ч.
Обед	13:00ч. – 13:30ч.
Тихий час	14:00ч. – 15:30ч.
Полдник	16:00ч. – 16:30ч.
Прогулка, игры, экскурсии и др.	17:00ч. – 18:30ч.
Ужин	19:00ч. – 19:30ч.
Вечерние культмероприятия	19:30ч. – 21:00ч.
Подготовка и отход ко сну	21:00ч. – 23:00ч.

Правила проживания в спальных корпусах:

Проживающие в учреждении обязаны:

1. Соблюдать правила внутреннего распорядка;
2. Соблюдать требования, предъявляемые к санитарному состоянию комнат;
3. Бережно относиться к имуществу учреждения;
4. Уважать человеческое достоинство, личную и имущественную неприкосновенность работников учреждения и проживающих;
5. Соблюдать правила противопожарной безопасности;
6. Покинув номер, выключить свет, отключить электроприборы, закрыть водоразборные краны и закрыть номер;
7. При выезде из спального корпуса сдать занимаемую комнату.

Проживающим в учреждении запрещается:

1. Пользоваться в комнатах спального корпуса и в помещениях для общего пользования нештатными (не предусмотренным оснащением номера) электрическими и нагревательными приборами (кипятильниками, электрочайниками, электроплитами, телевизорами и т.д.), за исключением приборов, предоставленных учреждением;
2. Оставлять в комнате в свое отсутствие посторонних лиц, а также передавать им ключи от комнаты;
3. Распивать спиртные напитки в комнате, появляться в состоянии алкогольного опьянения в коридорах, на лестничных площадках, в кабинетах врачей, на лечебных процедурах, в столовой , на территории учреждения в целом;
4. Хранить в номере горючие и легковоспламеняющиеся материалы, оружие, наркотики;
5. Самостоятельно устранять возникшие неполадки в использовании электросети, электрооборудовании, водопровода, канализации, сантехники;
6. Содержать в номере животных или птиц;
7. Выбрасывать мусор из окон;
8. Самовольно переселяться из одного номера в другой;
9. Курить в любых помещениях учреждения и на территории за исключением мест, отведенных для курения;
10. Нарушать тишину и покой проживающих в «тихий час» с 14.00 до 15.30 и после 23 часов до 07.00;
11. Запрещается передвигать мебель в комнатах.
12. Кормить животных и птиц на территории учреждения.
13. Выносить из столовой пищу, посуду и столовые принадлежности.
14. Хранение продуктов вне холодильника, хранение продуктов в холодильнике с истекшим сроком хранения, нарушение порядка хранения продуктов.
15. Заламывать отростки комнатных и уличных растений (цветов).
16. Расклеивать по стенам картины, плакаты, фотографии, памятки и др.

Правила при прохождении процедур:

1. Нужно являться на все процедуры в установленные дни и часы, имея при себе чистые простынь, полотенце, сменную обувь, чистые хлопчатобумажные носки, для принятия водных процедур иметь сменные плавки (трусы).
2. Не рекомедуется принимать процедуры натощак или сразу после приёма пищи.
3. Во время приёма физиопроцедур у пациента не должно быть металлических предметов (часов, ключей, заколок, колец и других ювелирных изделий, шпилек, монет и др.).

4. Ингаляции можно проводить через 1-1,5 часа после физического напряжения или приёма пищи, перед процедурой необходимо почистить нос и создать условия для свободного движения грудной клетки и живота во время дыхания. Закончив процедуру, следует отдохнуть 10-15 минут, не выходить на улицу, 15-20мин. не разговаривать, в течение часа не курить, не принимать пищу.
5. Перед любой процедурой необходим небольшой отдых (в течение 10-20 мин.) и обязателен отдых после процедуры (в течение 30-60 мин.) в зависимости от характера процедуры и самочувствия пациента.
6. При плохом самочувствии, а также при неприятных ощущениях во время проведения процедуры, пациент обязан сообщить об этом медицинской сестре, отпускающей процедуру, и лечащему врачу.
7. Количество процедур, их продолжительность, интервалы приёма устанавливаются лечащим врачом согласно утвержденным стандартам. Пациенты должны строго следовать указаниям медицинской сестры, которая выполняет назначения врача.

8. Больным запрещается:

- Приём процедур при острых заболеваниях, обострении хронических заболеваний, декомпенсациях (**возможны осложнения!**). Необходимо срочно обратиться к врачу;
- Курение до и после процедуры;
- Приём алкогольных напитков в течение всего курса лечения;
- Двигаться, читать, спать, разговаривать, вставать с кушетки во время процедур;
- Смотреть не защищенными глазами на источники светового излучения;
- Уменьшать или увеличивать время воздействия процедуры;
- Касаться физиотерапевтической аппаратуры;
- Во избежание переохлаждения, после приёма процедур выходить на улицу.

9. Во время курса лечения необходимо избегать умственного и физического перенапряжения, соблюдать режим дня, диету, рекомендованную врачом, следить за деятельностью кишечника и соблюдать в чистоте кожные покровы.
10. Уважайте друг друга и обслуживающий персонал, будьте взаимовежливы и тактичны!

Соблюдение правил при прохождении процедур и правил личной безопасности залог эффективного лечения!