

**Правила внутреннего распорядка для отдыхающих
в ЛРКЦ «Курортная больница» – филиале ФГБУ
«НМИЦ РК» Минздрава России**

Распорядок дня:

Подъём	6:45
Утренняя гимнастика	7:00 – 7:30
Завтрак	8:15 – 9:15
Лечебные процедуры, врачебные приёмы	8:00 – 16:00
Обед	13:00 – 14:00
Часы отдыха	15:00 – 16:00
Ужин	18:00 – 19:00
Сон	22:00

Правила санаторного режима для отдыхающих в ЛРКЦ «Курортная больница» – филиале ФГБУ «НМИЦ РК» Минздрава России

1. По прибытию в санаторий отдыхающий предъявляет паспорт, санаторно-курортную путёвку, санаторно-курортную карту, выписку из медицинского учреждения, направившего на лечение, справку об эпидемиологическом окружении.
2. Опоздание без уважительной причины не даёт права на продление срока путёвки. Условием для продления срока лечения является наличие листка временной нетрудоспособности.
3. Дни прибытия и убытия из санатория соответствуют датам, указанным в путёвке.
4. При досрочном отъезде из санатория за неиспользованные дни деньги не возвращаются и продукты не выдаются.
5. Во всех помещениях и на территории санатория необходимо соблюдать установленный порядок, чистоту, бережно обращаться с имуществом. В случае порчи имущества отдыхающими возмещается его стоимость.
6. Соблюдение тишины в корпусе и на территории санатория после 22-00 часов обязательно для всех. Принимать гостей разрешается только до 22-00 часов.
7. Питание в столовой отпускается только в установленное время.
8. Лечебные процедуры отпускаются строго по времени, установленному медицинским персоналом.
9. Отдыхающим **ЗАПРЕЩАЕТСЯ**:
 - курить в номерах и на территории;

- появляться в санатории в нетрезвом состоянии, распивать спиртные напитки в номере;
 - отлучаться из санатория после 22-00 часов;
 - грубо обращаться с обслуживающим персоналом;
 - нарушать правила пользования лифтом;
 - ложиться в постель в верхней одежде и обуви;
 - выносить из столовой пищу, посуду и приборы;
 - самостоятельно переселяться из одного номера в другой.
10. За сохранность денежных средств и драгоценных изделий администрация ответственности не несёт.
11. При нарушении настоящих правил и установленного режима отдыхающий досрочно выписывается из ЛРКЦ «Курортная больница» с сообщением по месту выдачи путёвки.

Что нужно знать для получения полноценного санаторно-курортного лечения.

1. Восстановление здоровья происходит благодаря действию естественных сил природы (солнечные лучи, воздух, водные процедуры, минеральные воды, лечебная грязь и др.) в сочетании с физической культурой (гимнастика, прогулки, спортивные игры), лечебным питанием.
2. Первостепенное значение для успеха лечения имеет также соблюдение назначенного врачом режима лечения и отдыха на курорте, в санатории.
3. Кроме общего порядка дня, имеющегося в санатории, каждому пациенту врач назначает индивидуальный режим приёма лечебных процедур, физических нагрузок, питания, сна, отдыха и культурных развлечений.

4. Успех лечения зависит не только от количества процедур. Процедур надо принимать столько, сколько назначил врач и именно в назначенное время.
5. Не злоупотребляйте солнечным облучением. Неосторожное пользование солнцем может вызвать ожоги, головную боль, тошноту, расстройство нервной системы, обострение заболевания.
6. Принимайте солнечные ванны только с разрешения врача и под контролем медицинского персонала.
7. Соблюдайте режим физических упражнений, предписанных врачом. Больше времени проводите на свежем воздухе. Помните, что свежий воздух – лучшее лечебное средство.
8. Питаться надо регулярно, всегда в одни и те же часы, что содействует лучшему пищеварению. Не садитесь за стол утомлённым. Кушайте не спеша, тщательно пережевывайте пищу. Соблюдайте умеренность в еде и приеме жидкости.
9. Ложитесь спать и вставайте в часы, установленные Правилами внутреннего распорядка.
10. Соблюдение правильного режима и после санатория, в домашних условиях, помогает сохранить здоровье.