# ****Профилактика гриппа и ОРВИ****

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях ОРВИ и гриппа) необходимо:

 -соблюдать режим, не переутомляться, прогулки на свежем воздухе до 20-30 мин., спать достаточное время и полноценно питаться;

 -Проводить обтирание прохладной водой.

 - тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

 -часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

 -ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

 -в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки

 - употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;

   -  возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;

    - пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;

    - дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее - защитные свойства;

   -  ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа соленым аэрозолем;

    -избегайте переохлаждения и перегревания;

   - избегайте контактов с больными с признаками насморка, слезотечения, кашля;

    -старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях;

    - проветривайте и увлажняйте воздух;

       -регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления. Чаще меняйте [**полотенца**](http://www.wildberries.ru/catalog/1217756/detail.aspx).

Если появились первые признаки простуды: заложенность носа, насморк, першение и боль в горле, головная боль, повышение температуры, НЕОБХОДИМО:

1. Изолировать ребенка от других членов семьи
2. Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе (детский сад школа).
3. Обратиться к врачу.