**18 января - День профилактики гриппа и ОРЗ**

 ***Рекомендации для родителей***

 Заболеть гриппом и ОРЗ могут люди даже с самым крепким иммунитетом. Это связано, во- первых, с мутацией вируса, то есть каждый год организм оказывается « лицом к лицу» с новыми вариантами вирусов. Вторая причина заключается в исключительно высокой скорости размножения вирусов и распространения инфекции среди людей.

 Единственным научно обоснованным методом борьбы с гриппом является специальная профилактика- вакциопрофилактика.

  **Меры профилактики**

1. Укрепляйте иммунитет, принимайте витамины, антиоксидантные комплексы.
2. Введите в рацион питания лук, чеснок, овощи (очень полезны морковь, тыква, квашеная капуста), фрукты(особенно цитрусовые и яблоки).
3. Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
4. Соблюдайте правила личной гигиены: мойте руки с мылом, возвратившись с улицы.
5. При чихании и кашле соблюдайте « респираторный этикет»: используйте салфетку, прикрывайте рот тыльной стороной ладони, внутренней стороной локтевого изгиба.
6. В целях профилактики используйте оксолиновую мазь, смазывайте ей один- два раза в день слизистую носа в течение 20-25 дней.
7. Старайтесь реже бывать в общественных местах.
8. Старайтесь по возможности избегать волнений и стрессовых ситуаций.
9. При первых признаках болезни необходимо вызвать врача, немедленно лечь в постель.

 **Уважаемые родители! Помните, что ни в коем случае , нельзя «переносить инфекцию на ногах!» Это опасно не только для заболевшего, но также является мощным источником распространения вируса среди окружающих.**