**Иммунитет под надёжной защитой**

На протяжении нескольких сезонов: поздней осени зимы и ранней весной – в Беларуси царит холодная и сырая погода. Поэтому актуальной для человека в это время становится защита иммунитета. За период холодов в нашей стране средняя температура колеблется от +4 до -4 С. Именно при таких температурных условиях возбудитель вирусной болезни отлично приживается и распространяется среди людей.

**У гриппа всегда новое лицо**

Возбудителями гриппа являются вирусы трёх типов: А,В,С. Они весьма изменчивы, и каждый сезон обычно появляются их новые разновидности, вызывающие эпидемии. Поэтому так сложно найти одно хорошее лекарство и избавить мир от этого недуга. И здесь возникает важный вопрос: как уберечься от заболевания? В настоящее время основным методом профилактики выступает активная иммунизация- то есть вакцинация. Но и она не является абсолютной панацеей. Кроме прививок, очень важно укрепить иммунитет.

**5 секретов для здоровья**

***Здоровое питание***

Уважаемые родители обратите особое внимание на питание своих детей в холодное время. Зимой организму ребёнка очень не хватает витаминов и других полезных веществ, содержащихся в свежих фруктах и овощах. Старайтесь кормить своих детей чаще, включая в рацион бульонные супы, мёд, цитрусовые, хурму, бананы, кисломолочные продукты. Также можно давать детям витаминные комплексы, но перед их приёмом обязательно нужно посетить врача и получить консультацию.

***Закалка и зарядка***

Чтобы организм вашего ребёнка был здоровым и крепким, а иммунитет успешно справлялся с атаками вирусов и бактерий его необходимо закалять. Это не значит, что нужно скорее бежать с ребёнком и окунуться в прорубь. Достаточно будет принимать ребёнку с вашей помощью контрастный душ, отправляясь на улицу, одеваться так, чтобы было тепло, но не жарко, следить за температурным режимом в доме- зимой не более +22С.

Не менее важно делать зарядку. Небольшой и доступный для ваших детей комплекс упражнений, существенно повысит шансы вашего ребёнка в борьбе с простудой.

***Избегайте мест массового скопления людей***

Человек- главный источник вируса. Чем больше людей, тем выше вероятность, что вместе с воздухом вы подхватите грипп. Отправляясь в школу, обязательно смажьте вашему ребёнку участки внутри носа и под носом оксолиновой мазью 0, 25% - она обладает широким спектром противовирусной активности. В холодное время года не отказывайтесь от чеснока и лука- злейших врагов простуды. В период активности гриппа не стесняйтесь давать вашему ребёнку защитную маску.

***Личная гигиена***

После прогулок на улице и посещения школы напоминайте вашему ребёнку, что необходимо не только тщательно мыть руки, но и обязательно чистить нос. Также необходимо в комнате вашего ребёнка регулярно делать влажную уборку.

***Вода и воздух***

Помните, что зимой вашему ребёнку желательно выпивать больше жидкости. Тёплые чаи и чистую воду необходимо пить ежедневно в достаточных количествах. Сохранение водного баланса делает организм более устойчивым к негативному воздействию извне.

Следите за воздухом. В тёплом помещении с сухим воздухом вирус распространяется мгновенно и сохраняет свою активность долгое время. В прохладном влажном воздухе он разрушается. Поэтому чаще проветривайте помещение, ежедневно устраивайте прогулки на свежем воздухе.

**Уважаемые родители помните, что соблюдение выше названных секретов защитит вас и вашего ребёнка от ГРИППА!!!**