**Здоровьесбережение**

**Как не допустить «Апчхи»**

**Рекомендации для родителей**

***В январе проводится День профилактики гриппа и острых*** ***респираторных заболеваний (ОРЗ).***

**Родителям следует помнить**, что пути передачи вируса гриппа от человека к человеку очень просты и почти незаметны: разговор, кашель, чихание – риск заразиться есть у каждого. Особенно, если ослаблен иммунитет.

По данным всемирной организации здравоохранения:

- ОРЗ и грипп оставляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире;

-от сезонного гриппа ежегодно умирают до 650 000 человек;

-большинство случаев смертей, связанных с гриппом, происходит среди людей в возрасте 65 лет и старше.

Поэтому вакцинация по- прежнему остаётся основным и наиболее эффективным методом профилактики. Она не гарантирует стопроцентную защиту от гриппа, но либо предупреждает возникновение заболевание, либо оно протекает легко без осложнений. Иммунитет к вирусу сохраняется от полутора до 8 – 10 месяцев.

**Уважаемые родители помните также о пользе иммуномодуляторов и витаминов, а также соблюдайте следующие немедикаментозных методы профилактики:**

- избегайте тесного контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми;

-соблюдайте гигиену рук – чаще мойте их водой с мылом или используйте средства для дезинфекции на спиртовой основе;

- не посещайте многолюдные места или сократите время пребывания в них;

- старайтесь не прикасаться ко рту и носу;

- используйте защитные маски при контакте с больным человеком;

- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения;

- придерживайтесь здорового образа жизни, который предусматривает: полноценный сон, рациональное питание, физическую активность.

**- следует помнить о том, что дети с признаками острой респираторной инфекции должны оставаться дома и не посещать детский сад и школу!!!**

***Уважаемые родители! Соблюдение наших рекомендаций поможет Вам и вашим детям избежать* *гриппа и острых*** ***респираторных заболеваний.***