

ПАМЯТКА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ

- Вирус передается воздушно-капельным путем, при чихании, кашле.
- Стоит избегать контактов с больными, имеющими признаки простуды.
- Нужно объяснить детям, что не стоит касаться грязными руками носа и рта, особенно если ребенок касается руками потенциально опасных поверхностей в транспорте, общественных местах (на них могут быть вирусы, которые попадут с рук на лицо и слизистые рта).
- Регулярно требуется мытье рук с мылом, а если такой возможности нет - использование специальных салфеток с дезинфицирующей пропиткой.
- Стоит, по возможности, отказаться от посещения людных мест (развлекательные, комплексы, магазины), либо свести время пребывания в них до минимума, посещать их в то время, когда нет большого количества людей (раннее утро, обед). Нужно как можно чаще проветривать помещения дома.
- При чихании или кашле научите детей закрывать нос и рот платочком.
- Важно закалять ребенка, вести с ним активный образ жизни, много бывать на свежем воздухе, двигаться, достаточно спать. Важно полноценно питаться: употреблять в питание много свежей зелени, витаминизированных продуктов, белковых продуктов.
- Одно из эффективных средств профилактики гриппа - это вакцинация.

Если Вы не успели сделать прививку себе или своим детям, то тогда ребенку необходима неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ.