**Памятка для родителей**

**«Профилактика ОРВИ у детей»**

Чтобы защитить своего ребёнка от ОРВИ, необходимо соблюдать следующие несложные правила:

1. Ребёнок должен получать полноценное питание, в том числе и витамины. Помните, наш организм лучше усваивает полезные вещества из натуральных продуктов.
2. Необходимо следить за соблюдением правильного режима сна ребенка.
3. Чаще гуляйте на свежем воздухе и одевайте ребенка по погоде.
4. Не забывайте об утренней зарядке, закаливании и физических упражнениях в середине дня.
5. Следите за соблюдением личной гигиены – регулярное мытье рук способно защитить ребёнка от попадания микробов в ротовую полость.
6. Помните, что у ребёнка обязательно должно быть личное полотенце.
7. Научите своего ребёнка прикрывать рот, если он кашляет или чихает.
8. Во время эпидемии ОРВИ следует избегать людных мест – не водите ребёнка в кино или в магазин. Также следует пару раз в день полоскать горло и промывать нос. Эти меры профилактики обеспечат надёжную защиту малыша от заболевания.
9. Также во время эпидемии для профилактики ОРВИ нужно использовать препараты, которые обеспечивают надежный иммунитет.
10. Если так вышло, что ребёнок всё-таки заболел, необходимо изолировать его от других здоровых людей! Откажитесь от детского сада или школы на несколько дней и вызовите доктора. В домашних условиях он вылечится намного быстрее.
11. Отличным средством профилактики ОРВИ служит марлево-ватная маска. Используйте её дома, если заболели. Таким образом Вы защитите ребенка от инфекции.

 Вакцинация -это эффективный способ защитить от гриппа

и детей и взрослых.