

# ГРИПП

## Как защитить себя и других



**Прикрывай рот и нос, когда кашляешь или чихаешь**



**Если у тебя симптомы гриппа, оставайся дома, не выходи на улицу, не посещай общественные места**



**Регулярно мой руки с мылом**



**Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками**



**Если у тебя симптомы гриппа, не приближайся к окружающим более, чем на 1 метр**



**Избегай объятий, рукопожатий и поцелуев при встрече**



**Немедленно выбрасывай использованные салфетки**



**Если у тебя симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу**





## Профилактика ГРИППа и ОРЗ у детей

В период сезонного подъема заболеваемости ограничьте пребывание в людных местах: общественный транспорт, торговые и развлекательные комплексы. Сведите к минимуму посещения родственников и знакомых, которые, будучи относительно здоровыми, в то же время могут быть вирусоносителями

Если Вам все-таки приходится это делать - надевайте Вашему ребенку и сами носите марлевые маски и меняйте их через каждые 2 часа ношения.

Чаще бывайте с ребенком на свежем воздухе, проветривайте помещение, делайте влажную уборку, не перегревайте, «не кутайте» Вашего малыша и также не переохлаждайте ребенка.

Чаще мойте руки ребенку и себе. Делайте это тщательно и с мылом

К действенным профилактическим мерам относятся также общеукрепляющие процедуры, закаливание, полноценный летний отдых, и в целом здоровый образ жизни: конечно же, соблюдение режима дня, регулярные прогулки на воздухе, соответствующий возрасту сон, употребление чеснока и лука и безусловно - свежих фруктов.

Ни когда не занимайтесь самолечением!  
В случае заболевания обязательно обращайтесь к врачу!

