**Памятка**

**по профилактике гриппа и ОРВИ**

**для родителей и школьников**

* Защищайте органы дыхания при посещении общественных мест (медицинская маска, оксолиновая мазь)
* Соблюдайте гигиену рук (мыть руки с мылом по возвращению домой, перед едой, после посещения туалета, после игры с животными)
* При поездке в общественном транспорте не снимайте варежки (перчатки) и не трогайте лицо
* Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены, чужим мобильным телефоном
* Воздержитесь от встреч с друзьями и родственниками, если кто-то из них болен ОРВИ
* Не посещайте массовые мероприятия (при необходимости посещения старайтесь соблюдать дистанцию в 1 метр)
* Используйте одноразовые салфетки при кашле, чихании (прикрывайте рот и нос)
* Одевайтесь в соответствии с погодными условиями (при посещении детьми ГПД необходимо предусмотреть сменные вещи)
* Проветривайте помещение несколько раз в день
* Проводите влажную уборку помещения не менее 2-х раз в день
* При сухом воздухе в помещении используйте увлажнители воздуха
* Как можно больше гуляйте на свежем воздухе – это укрепит иммунитет и при этом заразиться гриппом практически невозможно, пешие прогулки позволяют повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям
* Организуйте рациональный режим питания, труда и отдыха соответственно возрасту
* В период эпидемии гриппа рекомендуется принимать витамин С («Аскорбиновая кислота», шиповник, клюква, черная смородина, брусника, малина и др.)
* Не пренебрегайте народными средствами профилактики – чесноком и луком (они содержат особые вещества – фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов)
* В случае заболевания ОРВИ оставайтесь дома и вызывайте врача
* При повышении температуры тела соблюдайте постельный режим
* Не принимайте антибиотики и сульфаниламиды, если они не назначены врачом (на вирус они не действуют и при неосложненном течении ОРВИ не нужны)
* Проводите назначенное врачом лечение