**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Меры профилактики гриппа и ОРВИ у детей, включаемые в консультацию для родителей:

* В сезон эпидемии нужно ограничивать посещение мест скопления большого количества людей (торговые центры, кинотеатры, развлекательные мероприятия).
* Заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку с дезинфицирующими средствами;
* Чаще проветривать помещения, соблюдать чистоту;
* Полноценно питаться, включая в рацион свежие фрукты и овощи;
* Не переутомляться, соблюдать режим сна и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе;
* За несколько недель или месяцев до сезона эпидемий начинать закаливающие мероприятия, заниматься физкультурой для укрепления иммунитета;
* Пользоваться индивидуальными гигиеническими принадлежностями, полотенцами, игрушками, ежедневно их обрабатывания;
* Промывать нос, полоскать горло солевым раствором 2-3 раза в сутки, обязательно делать это после прихода домой;
* Мыть руки с мылом и дезинфицирующими растворами перед едой, после посещения мест скопления большого количества людей, после ухода за больным гриппом и ОРВИ;
* Не трогать и не тереть рот и глаза немытыми руками;
* Продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку.

Особенно тщательно нужно следить за соблюдением гигиены детьми младшего дошкольного возраста, которые в силу своего возраста не могут это делать самостоятельно.