**ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА У ДЕТЕЙ В зимний период сложно найти более актуальную тему, чем профилактика гриппа и ОРВИ у детей. Вирусов, провоцирующих развитие респираторных заболеваний, не меньше двухсот, а иммунная система детей, особенно младшего возраста, только учится распознавать их и бороться с патологией. Задача каждого родителя минимизировать вероятность заражения любыми доступными методами.**

 **ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

**Существует перечень рекомендаций, включающий общедоступные меры профилактики ОРВИ и гриппа у детей, эффективность которых подтверждена опытом обычных людей и докторов.**

**Сложно бороться с микробами и бактериями, когда бытовые условия способствуют их размножению. Чтобы максимально очистить дом от пагубных микроорганизмов, нужно придерживаться следующих правил:**

**- не допускать температуру в помещении выше 22ºС, в спальне — выше 19ºС; ежедневно делать влажную уборку; регулярно проветривать комнаты.**



**Не менее важно придерживаться распорядка:**

**- ночной сон должен продолжаться не менее 8 часов**

 **Прогулки на улице
Чтобы пребывание на свежем воздухе максимально способствовало оздоровлению, необходимо:**

**- гулять 3-4 часа ежедневно (в зависимости от погодных условий можно корректировать время пребывания на улице); - не допускать переохлаждения, особенно длительного; - одеваться по погоде, учитывая такие факторы, как наличие осадков и температуру окружающей среды, а также степени активности малыша; - если ребёнок промок, как можно скорее вернуться в помещение, переодеть в сухое и дать тёплое питьё.**

**Для прогулок лучше выбирать парки и скверы, пешеходные зоны и площадки, расположенные вдали от скопления автомобилей. В зимний период желательно избегать многолюдных мест, отдавать предпочтение прогулке в лесу вместо посещения развлекательного центра или кино.**

 **ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ В ШКОЛАХ**

**Для снижения вероятности распространения вирусов среди школьников, нужно:**

**проветривать учебные классы не менее 5 раз в день;**

**по окончании учебного процесса делать влажную уборку помещения;**

**ученикам обязательно мыть руки, соблюдая правила персональной гигиены;**

**Если учебное заведение расположено не рядом с домом, но в пешей доступности, лучше пройтись пешком и не пользоваться общественным транспортом. Так можно избежать лишних контактов с потенциальными носителями вируса.**

 **ПРИВИВКА ОТ ГРИППА**

**Поскольку возбудителей ОРВИ множество, вакцины от респираторных вирусов не существует, но от гриппа, который отличается тяжёлым течением и возможными осложнениями, можно поставить прививку каждому желающему.**

