

Известно, что **больной гриппом может быть заразным**, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.



Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

Регулярно проветривать помещение.



Рисунок 10



Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.



Смазывать слизистую носа противовирусными мазями, спреями (обязательно перед и после посещения образовательного учреждения).



Включить в ежедневный рацион витамины, лук, чеснок, мед, продукты богатые витамином С (капуста, черная смородина, лимон, шиповник, болгарский перец)

Увеличить долю фруктов в рационе ребёнка



Заболевшие дети должны оставаться дома !!!

Не посещать дошкольные и образовательные учреждения. Воздержаться от посещения мест скопления людей.

