


## КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП И ОРВИ (ПАМЯТКА ДЛЯ ДЕТЕЙ)

<ul style="list-style-type: none"><li>• Привиться против гриппа необходимо осенью, чтобы выработался иммунитет. Для обеспечения защиты от гриппа необходимо <b>2-3 недели</b>.</li><li>• Прививка, сделанная в <b>прошлом году, не защитит от гриппа</b>, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.</li></ul>		
		<p>Чтоб противостоять гриппу и укрепить свой иммунитет необходимо правильно и полноценно питаться, употреблять больше фруктов и овощей (<b>лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты, чеснок, лук и т.д.</b>)</p>
<p><b>Обильное питье</b> – чай с лимоном, малиной, черной смородиной, клюквенный морс, чай с отваром из липы, теплое кипяченое молоко, с медом, компот из сухофруктов, отвары из лекарственных трав ромашки, календулы, чабреца, калины, шиповника, напитков из имбиря и т.д.</p>		
		<p><b>Делать утреннюю гимнастику</b>, закаливаться (обтирание прохладной водой), заниматься физкультурой, соблюдать режим дня (<b>достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок</b>), избегать как переохлаждений, так и перегревания</p>
<p>Во время кашля и чихания прикрывать рот и нос <b>одноразовыми платками</b></p>		
		<p><b>Мыть руки с мылом</b> перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть больной</p>
<p>Чаще проветривать помещение и проводить влажную уборку</p>		