**Как не заболеть *ГРИППОМ***

**\***Наиболее эффективный метод профилактики гриппа - **В А К Ц И Н О П Р О Ф И Л А К Т И К А.**

**\***Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3 – 4 недели;

\*Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);

\*При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;

\*Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;

\*Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе.

\*Не забывайте о

**ПРОФИЛАКТИКЕ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**

 ***Физическое воспитание в сочетании с отвечающим гигиеническим требованиям режимом дня, достаточной продолжительностью сна и рациональным питанием – основа укрепления иммунитета ребенка.***

 **УКРЕПЛЕНИЕ ИММУНИТЕТА.**

**1) Закаливание и физическое воспитание**

*Начинайте с общего обливания: сначала обливают спину, затем грудь, живот, в последнюю очередь руки и вытирают насухо до легкого покраснения. Вначале температура воды* **350 – 370 С**, *затем каждые 5 дней её снижают на* **10 С** *и доводят до* **280 С.**

**2) Витамины –** *овощи и фрукты должны составлять не менее 25% от суточного объёма пищи.*

