

## Профилактика гриппа

- **Прививка** – главное средство по предотвращению гриппа. Убитые вирусы гриппа должны попасть в организм ребенка в течение осени. Прививку можно делать детям старше 6-ти месяцев, а детям моложе 9-ти лет и ранее не прививавшимся, необходимо вводить вакцину в два приема.
- Конечно, самым надежным средством по предотвращению гриппа является вакцинация, однако помимо этого существует несколько простых правил, соблюдая которые и приучив соблюдать их ребенка, можно существенно снизить риск заболевания.
- **Тщательное мытье рук** с мылом или спиртосодержащим гелем – отличная возможность предотвратить заражение гриппом.
- **Детям следует избегать** дотрагиваться до рта, носа или глаз грязными руками.
- Если у ребенка нет возможности вымыть руки (в школе, в автомобиле), то надо **приучить его использовать** очищающие влажные салфетки, проследите, чтобы они у него всегда были с собой.
- **Необходимо избегать** контактов с уже зараженными людьми, так как грипп передается воздушно-капельным путем. И, кроме того, надо помнить, что стресс, ослабленный иммунитет, усталость открывают дорогу заболеваниям, поэтому **настоятельно рекомендуется** следить за тем, чтобы ребенок не переутомлялся, **высыпался**, занимался спортом, и, конечно же, не стоит забывать о соответствующей одежде в холодное время года.