

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.