**Как не заболеть. Памятка ребенку**

По статистике каждый ребенок болеет простудой как минимум два раза в период с сентября по март. Конечно, полностью оградиться от простуды нельзя, но профилактические меры соблюдать можно и нужно.

**Обязательно мойте руки после посещения общественных мест**. Большое скопление бактерий наблюдается в общественных местах, особенно на дверных ручках, поручнях в транспорте, крышках унитаза. Не надо бояться прикасаться к этим предметам, просто следует мыть руки после посещения общественных мест. При отсутствии возможности помыть руки, используйте дезинфицирующие салфетки. Позаботьтесь о них заранее, пусть в кармане, сумке или портфеле всегда лежит пачка дезинфицирующих салфеток на всякий случай.

**Не трогайте грязными руками лицо**. Вирусы попадают в наш организм через нос, рот и слезные протоки глаз. Самостоятельно им попасть на эти участки довольно сложно. В большинстве случаев человек сам переносит инфекцию, когда трет глаза, чешет нос или ест немытыми руками. Придя домой с улицы, не только помойте руки с мылом, но и умойтесь.

**Остерегайтесь кашляющих и чихающих.**Некоторые люди чихают и кашляют, не прикрывая рот. А ведь при чихании и кашле вместе с капельками слюны в воздух выбрасываются микрочастицы вируса. А это значит, что если вы находитесь рядом с больным человеком, то и вы можете заболеть. Что делать, если рядом кто-то чихает или кашляет. Если есть возможность, отойдите подальше. Если вы находитесь в толпе, например, в транспорте, старайтесь в этот момент не разговаривать, глубоко не дышать, отвернитесь, спрячьте нос в ворот куртки (пальто). Придя домой, хорошо умойтесь.

**Соблюдайте режим дня.**Правильно питаться и достаточно спать, - одно из важных правил, которые вы должны соблюдать. Исследования показывают: люди, которые спят меньше 7 часов в сутки, чаще болеют. Дело в том, что во время сна организм укрепляет иммунную систему, а значит и сможет впоследствии активно противостоять вирусам, вызывающим простудные заболевания.

**Промывайте нос как можно чаще своему ребенку, используйте оксалиновую мазь**

**Подумайте о вакцинации против гриппа в 2017 году.**