|  |
| --- |
| **Памятка *«Как уберечься от простуды»***  **(для родителей и детей)**  Дhttp://vmeste.opredelim.com/tw_files2/urls_562/12/d-11437/7z-docs/3_html_af4062d.jpgля профилактики простудных заболеваний:   1. Прием поливитаминных чаев и продуктов, содержащих витамин «С» (лимон, зеленый салат, шиповник, брусника). 2. Прием противовирусных препаратов с профилактической целью согласно инструкции по применению. 3. Прием иммуностимуляторов (элеутерококк, эхинацея др.) в возрастной дозировке. 4. Проветривать помещение каждые 2 часа. Во время проветривания лучше выйти из комнаты. 5. Применение оксолиновой мази при выходе из дома. 6. Совершать прогулки на свежем воздухе не менее 2-3 часов, но не до­пускать переохлаждения (гулять дробно). 7. Мыть руки с мылом. 8. Полоскание носа и полости зева растворами ромашки и морской соли. 9. Не посещать мероприятия с массовыми скоплениями людей (кинотеатры, концерты и т.д.). 10. Применение чеснока и лука в пищу и для дезинфекции помещения (порезав и разложив по тарелочкам в комнате). 11. Влажная уборка в помещении с использованием дезинфицирующих средств. 12. Избегать контакта с больными. |