

Профилактика гриппа "ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ"

пользуйтесь индивидуальной посудой



носите защитные маски



закаляйтесь



принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту)



проглаживайте носовые платки или пользуйтесь одноразовыми салфетками

будьте физически активны



лук, чеснок, морковь, алоэ



проводите влажную уборку в помещении

соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки)



питайтесь рационально (ежедневно употребляйте овощи и фрукты)



чаще проветривайте помещение

одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле



КАК ГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ О КОРОНАВИРУСЕ?



1. Задавайте открытые вопросы и слушайте



2. Будьте честны: объясните правду доступным для ребенка языком



3. Покажите им, как защитить себя и своих друзей



4. Подбодрите их



5. Проверьте, испытывают ли они на себе стигму или распространяют ее



6. Ищите помощников



7. Позаботьтесь о себе



8. Завершите разговор, демонстрируя заботу

**Советы родителям
«ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ»**

Острые респираторные вирусные инфекции –

наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными.

Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий.

Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

