**ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**

**щодо запобігання захворюваності на грип та інші ГРВЗ**

1. Під час високого ризику захворювання на ГРВЗ не відвідуйте місця, де можливе велике скупчення людей.
2. За можливості зведіть до мінімуму поїздки у громадському транспорті (автобуси, тро­лейбуси, метро тощо).
3. Остерігайтеся близького контакту з людьми, які мають симптоми грипу або інших ГРВЗ.
4. Часто мийте руки з милом. Якщо немає такої можливості, використовуйте спеціальні алкогольвмісні засоби для оброблення та знезараження рук.
5. Не торкайтесь слизових оболонок очей, носа, рота немитими руками.
6. При чханні та кашлі прикривайте рот одноразовою хустинкою. Забезпечте дитину таки­ми хустинками.
7. Часто провітрюйте приміщення вдома та на роботі.
8. Уникайте поцілунків, обійм, рукостискань тощо.
9. Не допускайте переохолодження або перегрівання організму.
10. Змащуйте слизові оболонки носа оксоліновою маззю.
11. Проводьте щоденне вологе прибирання кімнат.
12. Організовуйте собі та дитині повноцінне, вітаманізоване харчування з достатньою кількістю природних джерел вітаміну С (свіжі овочі та фрукти) та фітонцидів (часник, цибуля, імбир тощо).
13. При погіршенні самопочуття залишайтеся вдома, не займайтеся самолікуванням — ви­кличте лікаря для обстеження та призначення ефективного лікування.
14. При появі ускладнень захворювання на грип у вас чи вашої дитини не зволікайте. Орга­нізуйте госпіталізацію з метою отримання кваліфікованої допомоги медиків.