***Памятка для родителей на тему: "Осторожно, грипп!"***

***5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА.***

**1. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!**

**Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.**

**2. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

**Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.**

**3. УКРЕПЛЯЙТЕ ВАШ ИММУНИТЕТ!**

**Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.**

**4. ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ!**

**В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.**

**5. ОСТОРОЖНО ГРИПП!**

**В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом  или ОРВИ.**

**ПОСТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ!**

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И ОКРУЖАЮЩИХ!**