

Промывать нос солевыми растворами и использовать (наносить) местные формы противовирусных препаратов (гель, мазь и проч.)

Провести вакцинацию от гриппа

Реже прикасаться к поручням и перилам, глазам и носу

## ВАЖНО

- Придерживаться здорового образа жизни (полноценный сон, здоровая пища, физическая активность)
- Использовать препараты для профилактики ОРВИ и гриппа
- Избегать контакта с кашляющими и чихающими людьми

Использовать маску в общественном транспорте

Принимать большое количество жидкости

Тщательно мыть руки, использовать одноразовые полотенца

## ЕСЛИ РЕБЁНОК ЗАБОЛЕЛ

- Обратитесь к врачу
- Попросите ребенка прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, когда он чихает
- Часто проветривайте помещение
- Оставайтесь дома (ребенок не должен посещать детский сад, школу)

