**Памятка для родителей.**

**Профилактика заболеваемости ОРВИ и ГРИППА.**

**Воспитатель: Зеленькова Т. Н.**

**Профилактика- лучшая защита от ОРВИ и ГРИППА.**

Важно знать, что **ОРВИ** и **ГРИПП передаются**:

**- воздушно- капельным путём;**

**- контактно- бытовым путём.**

**1.** Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров и т.д).

**2.** В общественных местах защищайте дыхательные пути( нос и рот).

**3.** Избегайте объятий и поцелуев.

**4.** Тщательно мойте руки.

**5.** Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

**6.** Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.

**Если же почувствовали недомогание- оставайтесь дома, вызовите врача!**

**Не подвергайте риску заражения окружающих!**