**Как уберечь ребенка от простуд: 10 советов**

Чеснок в кармашке рубашки, оксолиновая мазь, витамины, аптечные средства для подъема иммунитета – все идет в ход, лишь бы драгоценное чадо не подхватило осенний вирус. А в разгар простудного сезона напомним, как защитить малыша (и себя заодно) от ОРВИ всех мастей. Итак, 10 главных правил.

**1.** Меньше людей – меньше вирусов. Старайтесь избегать людных мест.

**2.** Концентрация вирусов под открытым небом в тысячи раз меньше, чем в любом помещении, будь то квартира, класс в школе или вагон метро. Сто раз подумайте: а вам туда надо?

**3.** Чем ближе к человеку, тем больше шансов заразиться. Держите дистанцию!

**4.** Увидели (услышали) человека с признаками ОРВИ (кашель, чихание, насморк, заложенный нос) – держитесь от него как можно дальше.

**5.** Руки больного – источник инфекции. Поменьше рукопожатий. Не снимайте перчатки, если вынуждены браться за что-либо в общественных местах. Особое внимание – дверные ручки везде и поручни в городском транспорте.⠀

**6.** Шансы встретиться с вирусом там, где много больных, особенно высоки. В детской поликлинике, например. Не забывайте, что там существуют дни здорового ребенка.

**7.** Вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся. Не перегревайте! Увлажняйте! Проветривайте!

**8.** Оптимальные параметры воздуха для жилых помещений: температура от 16 до 22°C, относительная влажность воздуха – от 40 до 70%. Создайте комфорт в этих пределах. Холодно? Оденьтесь!

**9.** Мойте руки. Нет возможности – используйте влажные гигиенические и дезинфицирующие салфетки.

**10.** Увлажняйте слизистые оболочки дыхательных путей. Закапывайте в нос капли или аэрозоли на основе солевых растворов (чем больше людей вокруг, тем чаще). Полощите рот обыкновенной водой. Простейший солевой раствор можете приготовить сами: чайная ложка соли на литр кипяченой воды.

Добавим к десяти главным правилам три ценных напоминания: ⠀

— маска не спасает от заражения, ее не надо носить здоровому человеку – ее надевают на больного и таким образом слегка уменьшают его заразность;

— лекарств, уменьшающих вероятность ОРВИ, не существует;

— вероятность ОРВИ уменьшают полноценное питание, активный образ жизни, возможность выспаться, улыбка и хорошее настроение.