**Как защитить ребёнка от гриппа?**



**Первая степень защиты от гриппа**:

Укрепляем иммунитет

* Следите за режимом питания – целенаправленно кормите ребёнка свежими овощами и фруктами (особенно важны молодой чеснок, лук, репа, тыква).
* Каждый день на ночь давайте выпить тёплого молока с мёдом.

**Вторая степень защиты от гриппа:**

Правильно одеваем ребёнка

* Не допускайте, чтобы у ребёнка мёрзли или промокали ноги.
* Следите, чтобы в холодную погоду была закрыта шея.

**Третья степень защиты от гриппа:**

Бережём от воздушно – капельной инфекции

* При поездке в транспорте во время эпидемии гриппа, обязательно надевайте на него защитную повязку или закрывайте нос и рот шарфом.
* На время эпидемии гриппа лучше забрать ребёнка из детского сада или школы.

**Четвёртая степень защиты от гриппа:**

Полезные вещества

* Аскорбиновая кислота – около 30 мг в сутки.
* Интерферон закапывать в нос 2 раза в день.
* Фрукты и ягоды, содержащие витамин «С»: смородина, лимон, грейпфрут и другие.

**Пятая защита от гриппа:**

Прививка

* + Посетите врача, чтобы подобрать для ребёнка вакцину против гриппа.
  + Соблюдайте меры предосторожности во время вакцинации, особенно, если организм ребёнка ослаблен.