



# Профилактика гриппа

Болезнь легче предупредить, чем лечить. Профилактика гриппа у детей важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого можно защитить детей от опасного вируса.

## Способы защиты

1. **Личная гигиена** ребенка. Приучать необходимо с раннего возраста.
2. **Проветривание** помещения.
3. **Иммуномодуляторы** и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства
4. **Изоляция** ребенка от больного человека, находящегося с ним в доме. Использовать маску для лица.
5. Вести здоровый образ жизни – регулярные **прогулки** на свежем воздухе, своевременный сон, сбалансированное питание.
6. Вакцинация, **прививка** от гриппа снижает вероятность заболевания на 60 процентов, прививать ребенка можно с 6 месяцев.
7. **Фитонциды** – природные антибиотики, содержащиеся в продуктах и растениях.

## Выводы

Итак, профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий. Включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — **здоровьем ваших детей.**

