

В осенние каникулы проходит множество развлекательных мероприятий для детей. Посещая их, ребенок может заболеть гриппом и ОРВИ. Инфекция способна передаться достаточно быстро при дыхании, разговоре, кашле и чихании, поэтому необходимо соблюдать следующие правила:

- **Не прикасаться руками к глазам, носу и рту** - вирусы могут находиться на поверхностях от 2 до 8 часов.

- **Тщательно и часто мыть руки**, особенно после чихания или кашля, после возвращения с прогулки, перед едой, после посещения туалета. Научите ребенка при чихании прикрывать рот носовым платком и не забывайте ежедневно менять платок на чистый.

- **Вакцинироваться против гриппа!** Оптимальное время - с сентября по ноябрь. Вакцинация возможна с 6-месячного возраста, прививка бесплатна. Сегодня вся ответственность по защите детей от инфекций лежит на родителях. Прививая ребенка, вы защищаете его от опасного инфекционного заболевания, отказываясь - рискуете здоровьем малыша!

Если ребенок заболел накануне или во время мероприятия, следует отказаться от праздника и обратиться к врачу. Из-за плохого самочувствия ребенок не сможет повеселиться, а также может заразить здоровых детей.

*По информации Роспотребнадзора*

# Здоровые каникулы: как уберечь детей от гриппа и ОРВИ во время паузы в учебе

Автор: Исполнитель  
30.10.2024 07:25 -



## РЕСПИРАТОРНАЯ ГИГИЕНА

### ПРИ КАШЛЕ ИЛИ ЧИХАНИИ



Прикрыть рот  
и нос салфеткой  
или сгибом локтя



Использованную  
салфетку  
выбросить



Вымыть руки

### НОСИТЬ МАСКУ



В общественных  
местах



Так, чтобы она закрывала  
нос, рот и подбородок

Соблюдение правил респираторной гигиены защитит окружающих  
от гриппа, ОРВИ и других инфекций

Ваш Роспотребнадзор