Памятка по профилактике инфекционной заболеваемости в период Новогодних праздников:

Новогодние и Рождественские праздники — замечательное время для детей и взрослых. Для того, чтобы эти дни не были омрачнены инфекционными заболеваниями, необходимо обратить особое внимание на соблюдение мер профилактики, которые очень просты!

Веселых Новогодних праздников!

6 КЛЮЧЕВЫХ ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ:

1) **Поддерживайте чистоту!** Обязательно мойте руки перед приготовлением и употреблением пищи и после посещения туалета.
2) **Отделяйте сырое от готового!** Храните сырое мясо, птицу и морепродукты отдельно от готовых блюд.
3) **Хорошо термически обрабатывайте продукты!**
4) **Тщательно мойте овощи и фрукты под проточной водой!**
5) **Храните продукты в холодильнике!** Не оставляйте приготовленную пищу при комнатной температуре более 2-х часов. Убирайте все приготовленные и скоропортящиеся блюда в холодильник.
6) **Выбирайте свежие и качественные продукты!** При приобретении продуктов питания обращайте внимание на сроки годности и условия хранения. Употребляйте для питья только гарантированно безопасную воду и напитки.

Профилактика гриппа и ОРВИ:

1) **Вакцинацинация – самый эффективный способ защиты от гриппа и его последствий!**
2) По возможности, **сократите время пребывания в местах массового скопления людей!**
3) **В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.**
4) **Ведите здоровый образ жизни!** Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима сбалансированного питания и полноценного сна.
5) **Укрепляйте иммунитет!** Подберите индивидуальную схему закаливания, следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами и аминокислотами.
6) **Соблюдайте правила личной гигиены!** Тщательно мойте руки с мылом.
7) **Регулярно проводите влажную уборку и проветривайте помещения!**
8) **Не допускайте переохлаждения**, одевайте ребенка по сезону
9) **Если почувствовали недомогание – оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!**