**Уважаемые родители!**

В связи с ростом заболеваемости детей острыми респираторными (ОРИ) и кишечными инфекциями (ОКИ), прошу соблюдать самим и осуществлять контроль за выполнением простых профилактических мероприятий детьми.

10 «ЗОЛОТЫХ» ПРАВИЛ ПРОФИЛАКТИКИ ОКИ:

1. Выбирайте безопасные пищевые продукты, соответствующие возрасту ребенка. Всегда смотрите на срок годности и состав продуктов.

2. Подвергайте продукты правильной термической обработке.

3. Пища должна быть свежеприготовленная. Чем дольше она хранится, тем больше риск инфицированности продукта.

4. Продукты питания нужно хранить в правильных условиях

5. Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу.

6. Сырые и приготовленные продукты должны храниться отдельно.

7. Часто и тщательно мойте руки себе и детям.

8. На кухне должны быть чистота и порядок.

9. Храните продукты питания в защищенном от насекомых и грызунов месте.

10. Для приготовления пищи и питья используйте чистую воду.

ПРОФИЛАКТИКА ОРИ

1. Не приводите ребенка в садик или в школу даже с минимальными признаками недомогания.
2. Воздержитесь от посещения мест массового скопления людей (торговые центры, театры, праздничные мероприятия и т.д.).
3. Носите маску.
4. Поддерживайте оптимальную температуру и влажность в помещении.
5. Регулярно проветривайте и делайте влажную уборку помещения.
6. Проводите курсы витаминотерапии.
7. Закаливание.
8. Мойте руки.
9. Промывайте нос солевыми растворами.

