**Простые правила, которые помогут сохранить**

 **здоровье вашего малыша.**

* **Избегать тесных контактов с больными. От них нужно держаться на расстоянии хотя бы 80 см.**
* **Тщательно и как можно чаще мыть ребёнку руки с мылом. По оценкам врачей, это снижает риск заражения на 35-60%, тогда как ношение масок лишь на 25-40%.**
* **Если вода и мыло недоступны, можно использовать влажные салфетки.**
* **Не разрешать малышам прикасаться ко рту и глазам в общественном транспорте, поскольку вирус от чихания и кашля остаётся на предметах до 8 часов.**
* **Необходимо ежедневно тщательно проветривать помещение.**
* **Давать детям витамины, чтобы повышать сопротивляемость организма.**
* **Следить, чтобы малыш достаточно спал, придерживался здорового питания (больше фруктов, овощей). А вот от жирной пищи лучше воздержаться.**
* **Давайте больше жидкости: травяные чаи, отвар шиповника, смородины, клюквы, в которых содержится много витамина С.**
* **Для профилактики можно попробовать ежедневно делать ингаляции с настойкой эвкалипта.**
* **Не подвергать малыша стрессам и переживаниям. Они приносят не меньше вреда здоровью, чем вирус.**

 **Будьте всегда здоровы!**

 ****