**ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:**

* Приучайте ребёнка чаще умывать лицо и руки, а если нет воды и мыла под рукой, помогут влажные очищающие салфетки для детей;
* Важный навык для ребёнка – умение сморкаться поочерёдно каждой ноздрёй – помогает избежать не только застоя слизи при насморке, но и, как следствие, возможных осложнений этого недуга;
* Научите ребёнка пользоваться носовым платком, чтобы он усвоил главное правило: «Платочек – только мой!»;
* Если носовой платок в нужный момент отсутствует, то чихать и кашлять следует в согнутую в локте руку;
* Если кто-то из домашних простудился, выделите ему индивидуальное полотенце, посуду и столовые приборы;
* Увлажняйте слизистую носа спреем «Грипфенрон» или же закладывать мазь «Виферон-15000МЕ» до- и после посещения общественных мест (детский сад, школа, поликлиника, общественный транспорт и т.д.), а также контакта с больными вирусными заболеваниями.