**ПЛАН ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ (ОРВИ, ГРИПП)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ПРОЦЕДУРА**  | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** |
| **Экстракт элеутерококка** или настойки аралии (1 капля на год жизни) можно в третье блюдо в течение месяца | **1.10 - 31.10** |  | **1.12 – 31.12** |  | **1.02 – 28.02** |  |
| **ПОЛИВИТАМИНЫ** (Ревит) по 1-2 драже |  | **1.11 – 30.11** |  | **1.01 – 31.01** |  | **1.03 – 31.03** |
| **АСКОРБИНОВАЯ КИСЛОТА** по 1 драже | **1.10 - 31.10** |  | **1.12 – 31.12** |  | **1.02 – 28.02** |  |
| **ОКСОЛИНОВАЯ МАЗЬ** в течение 2-х недель (закладывание в нос) | **В период подъема заболеваемости** |
| **ФИТОЧАЙ** | **По 2 недели каждый месяц** |
| **ФИТОНЦИДЫ** (лук и чеснок в рационе питания, чесночные бусы) | **С октября по март** |
| **ЗАКАЛИВАНИЕ**обширное умывание, босохождение | **В течение всего года** |
| **ПОЛОСКАНИЕ ЗЕВА** | **В течение всего года** |
| **ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПО УМАНСКОЙ** | **Ежедневно утром и перед сном** |
| **ПРОГУЛКИ** | **Ежедневно, в соответствии с режимом дня** |