**ПАМЯТКА**
**для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необхо­димо проводить

следующие мероприятия:
**Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**
- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать

физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особен­но младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками
**Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором**

**находится ребенок и квартиры в целом**
**Проведение закаливающих мероприятий**(обливание ног водой **комнатной**температуры

на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной

температуры при отсутствии сквозняков в течение не­скольких минут перед кормлением)
**Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний**

(с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др.

 (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопока­заний)

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

**- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)**
**- Вызвать врача**
**- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе**

 **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное

заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным

путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне -тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная

боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

**Особенности течения гриппа**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры,

головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие

беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

**Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным

средством профилактики.

- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

- Регулярно проветривать помещение.

- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны

выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к

 больным ближе, чем на полтора - два метра.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос **родители обязуются** **незамедлительно обратиться к помощи врача**.