ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА!!!

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 медицинских препаратов (в соответствии с инструкцией и назначением вашего педиатра

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

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

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.

**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 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 обязаны незамедлительно обратиться к помощи врача.***