**Памятка для родителей**

**«Профилактика ОРВИ и гриппа у детей»**

**Подготовила:**

**воспитатель МБДОУ д/с-к/в № 7**

**Горемыкина Ирина Александровна**

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 иммуномодуляторов и витаминов 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.