**Осторожно грипп**

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

1. 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**
2. (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**
3. **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**
4. 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.
5. Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.
6. **Каковы симптомы заболевания?**
7. Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.
8. **Особенности течения гриппа**
9. У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.
10. У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.
11. **Вирус гриппа заразен!**
12. Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.
13. **Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**
14. -     Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.
15. -    Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.
16. -    Регулярно проветривать помещение.
17. -     Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
18. -     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.
19. -     Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
20. -     Воздержаться от посещения мест скопления людей.
21.
22. 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**.