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

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.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

**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.

**- 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.
**- Проводить закаливающие мероприятия** (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)
**- Проводите неспецифическую профилактику простудных заболеваний**  (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопока­заний).

Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа!

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**
**- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).**
**- Вызвать врача.**
**- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.**

**ПОМНИТЕ!**  ***Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация!***

**Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального - исхода.**

**Сделать прививку против гриппа можно в поликлиниках по месту жительства.**