

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.

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

1. Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.
2. Обеспечить соблюдения правил личной гигиены, в том числе:
 - ✓ соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
 - ✓ избегать переохлаждений, особенно детей младшего возраста;

- ✓ регулярно и тщательно мыть руки с мылом. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей;
 - ✓ использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
 - ✓ научить детей во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
 - ✓ проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения с применением дезинфицирующих средств, в котором находится ребенок и квартиры в целом.
3. 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.
 4. Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием противовирусных препаратов в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний).

При первых признаках заболевания:

- родители обязуются незамедлительно обратиться к помощи врача;
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения);
- воздержаться от посещения мест скопления людей.

