**Памятка для родителей и опекунов по профилактике ОРВИ и гриппа**

Дети особенно восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к категории лиц двойного риска по заболеваемости гриппом. У детей из-за незрелости иммунной системы чаще возникают неблагоприятные последствия после перенесенных заболеваний гриппом и ОРВИ.

В основном вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного воздушно-капельным путем. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

**Важно знать симптомы гриппа**: высокая температура, жар, озноб и усталость, ломота в теле кашель, головная боль, боль в горле, изредка возможна рвота и понос.

Внимание: у детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

**Как уберечь ребенка от заражения?**

• Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.

• Научите детей мыть лицо и промывать носовые ходы перед выходом в места массового скопления людей и при возвращении

• Научите детей не трогать лицо и без острой нужды руками не прикасаться к лицу, к носу, ко рту руками

• Научите детей кашлять и чихать в салфетку или сразу же выбрасывать ее

• Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.

• Приучайте детей правильно питаться. Кушать овощи и фрукты, заниматься спортом.

• Отучайте детей от вредных привычек грызть ручки и карандаши, брать в рот игрушки.

• Заболевшие дети должны **оставаться** дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.

• Обрабатывайте поверхности, а также предметы, которые часто находятся в руках -  пульт, айпад, планшет, сотовые телефоны, очки. Все это требует обработки, потому что вирусы на поверхностях хорошо выживают.

• Воздержитесь от посещения торговых центров, магазинов, кинотеатров и других мест скопления людей.

**Уважаемые родители и опекуны! Вам  и самим необходимо соблюдать эти меры простые профилактики в  обязательном порядке  и быть хорошим примером для своих детей.**

**Что делать, если ребенок заболел?**

• Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.

• Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.

• Обязательно вызовите врача на дом и строго соблюдайте его назначения.

• Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).

• **Не отказывайтесь** от госпитализации, если врач ее предлагает. И **не покидайте самовольно** с ребенком больницу, не закончив полного курса лечения и не имея разрешения врача на выписку.

• Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми, особенно детьми.

• Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

• Выделите больному отдельную посуду, чаще проводите проветривание комнаты, уборку проводите с использованием дезинфекционных средств

**Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков, немедленно обратитесь за медицинской помощью:**

• Учащенное или затрудненное дыхание

• вялость, плаксивость, отсутствие желания играть, отсутствие интереса к любимым занятиям

• Синюшность кожных покровов

• Отказ от достаточного количества питья

• Непробуждение или отсутствие реакции

• Возбужденное состояние

• Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача

• Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем

Уважаемые родители и опекуны! Вы в ответе за здоровье своего ребенка, не рискуйте им! Лучше сделать больше и сохранить здоровье, чем пренебречь простыми мерами профилактики и потерять его! Будьте здоровы!