***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА***

***У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА***

В период сезонного подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом **родителям**особенно важно и нужно соблюдать меры профилактики и наблюдать за состоянием здоровья своего ребенка. Дети дошкольного возраста особенно восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к группе риска по неблагоприятному течению заболевания и развитию осложнений. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом. Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

**Основные симптомы гриппа:**

· озноб, головная боль

· повышение температуры до 38,5 - 40° С

· боль в мышцах, суставах, общая слабость

· сухой кашель, выделения из носа

· возможны рвота, жидкий стул

· у детей раннего возраста – вялость или беспокойство, отказ от еды

**Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**

* - соблюдать режим 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 регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом
* -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)
* -ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
* -в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки
* -вакцинация – наиболее эффективная мера борьбы с гриппом(введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений)

Соблюдайте правила борьбы с гриппом и ОРВИ, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа и вирусных инфекционных заболеваний!

Будьте здоровы!