

# Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа

Управление Роспотребнадзора информирует, что в период подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом родителям особенно важно и нужно соблюдать меры профилактики и наблюдать за настроением и состоянием здоровья своего ребенка.

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 глаз, 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 затруднение дыхания 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 её;
- 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, планшет, сотовые телефоны, очки. Все это требует обработки, потому что вирусы на поверхностях хорошо выживают;
- воздержитесь от посещения торговых центров, кинотеатров и других мест скопления людей.

**Уважаемые родители! Вам и самим необходимо соблюдать эти простые меры 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 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-то 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 дезинфицирующих средств.

#### **Уважаемые родители!**

**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!**