**Консультация для родителей**

**О профилактике гриппа, ОРЗ, ОРВИ**

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

***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.

 ***ПАМЯТКА***

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

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

- 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.

 - Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

- 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).

- Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний(с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний).

 ***ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:***

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).

- Вызвать врача.

- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.