

# ПАМЯТКА

## 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, избегание физических и умственных перегрузок);
- избегание как переохлаждения, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярное и тщательное мытьё рук с мылом;
- использование индивидуальных или одноразовых полотенец;
- во время кашля и чихания прикрывание рта и носа одноразовыми платками.

### **Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребёнок, 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 таких препаратов, как арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон и др., в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний).

### **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- **изолировать ребёнка от других детей (членов семьи);**
- **вызвать врача;**
- **исключить пребывание ребёнка в организованном коллективе.**

**Грипп**, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передаётся от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путём, 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 среднетяжёлой форме, однако были отмечены и тяжёлые 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 затруднённое дыхание.

### **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.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос **родители обязуются незамедлительно обратиться к помощи врача.**