**Консультация для родителей**

**«Как уберечься от гриппа»**

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**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

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.

**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**.