

## Памятка для родителей обучающихся по профилактике ОРВИ и гриппа

В связи с подъемом заболеваемости гриппом и ОРВИ 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 глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Как уберечь ребенка от заражения?

- соблюдать режим, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
- возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;
- научите детей кашлять и чихать в салфетку и сразу же выбрасывать ее;
- дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее - защитные свойства;
- избегайте переохлаждения и перегревания;
- избегайте контактов с больными;
- проветривайте и увлажняйте воздух;
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится;
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления. Чаще меняйте полотенца.

Уважаемые родители! Вам и самим необходимо соблюдать эти простые меры профилактики и быть хорошим примером для своих детей.