

## **Памятка для родителей профилактика гриппа и ОРВИ.**

Чтобы защитить своего ребёнка от ОРВИ, необходимо соблюдать следующие несложные правила:

1. Ребёнок должен получать полноценное питание, в том числе и витамины. Помните, наш организм лучше усваивает полезные вещества из натуральных продуктов.
2. Необходимо следить за соблюдением правильного режима сна ребенка.
3. Чаще гуляйте на свежем воздухе и одевайте ребенка по погоде.
4. Не забывайте об утренней зарядке, закаливании и физических упражнениях в середине дня.
5. Следите за соблюдением личной гигиены – регулярное мытье рук способно защитить ребёнка от попадания микробов в ротовую полость.
6. Помните, что у ребёнка обязательно должно быть личное полотенце.
7. Научите своего ребёнка прикрывать рот, если он кашляет или чихает.
8. Во время эпидемии ОРВИ следует избегать людных мест – не водите ребёнка в кино или в магазин. Также следует пару раз в день полоскать горло и промывать нос. Эти меры профилактики обеспечат надёжную защиту малыша от заболевания.
9. Также во время эпидемии для профилактики ОРВИ нужно использовать препараты, которые обеспечивают надёжный иммунитет.
10. Если так вышло, что ребёнок всё-таки заболел, необходимо изолировать его от других здоровых людей! Откажитесь от детского сада или школы на несколько дней и вызовите доктора. В домашних условиях он вылечится намного быстрее.

11. Отличным средством профилактики ОРВИ служит марлево-ватная маска. Используйте её дома, если заболели. Таким образом Вы защитите ребенка от инфекции.

# ОРВИ или ГРИПП?

## ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

- постепенное повышение температуры в течение 2-3 дней
- головная боль умеренной интенсивности
- выраженный кашель с мокротой
- сильный насморк
- боль в горле
- может быть увеличение лимфатических узлов

## ГРИПП

- высокая температура (38,5 - 40°), выраженный озноб
- слабость в течение 4-5 дней
- интенсивная головная боль, головокружение
- светочувствительность, резь в глазах
- ломота в суставах и мышцах
- обильное потоотделение
- сухой сильный кашель и першение в горле
- тошнота

Если к этим симптомам присоединяется:

- одышка, затрудненное дыхание
- боль в грудной клетке
- боли в животе
- лихорадка, не сбиваемая жаропонижающими средствами
- резкое головокружение
- рвота или диарея
- кровотечение из носа

высока вероятность заражения высокопатогенным гриппом А/Н1N1

**ПОМНИТЕ!** Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Опасаться встречи с вирусом следует всем, но особенно: беременным женщинам, детям раннего возраста, пожилым людям и лицам, непривитым против гриппа.



## ВНИМАНИЕ ГРИПП!

### Как защитить себя и других?

В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ **ВАЖНО** соблюдать меры профилактики:



Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.



Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Важно мыть руки после улицы, посещения магазинов, при работе на производстве и в офисе.



При первых симптомах гриппа обратитесь к врачу. **Категорически нельзя** заниматься самолечением. Оно опасно развитием тяжелых осложнений.



Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние **не менее 1 метра** от больных.



Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок заболели. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.



**Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.**



**Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.**



Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.



Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, гаджетов и др.) удаляет и уничтожает вирус. **Чаще проветривайте помещение.**

Елина Н.М.