

## Памятка для родителей

### *по предупреждению заболеваемости и распространения гриппа и ОРВИ.*

Грипп – одна из самых грозных болезней по скорости распространения и по-прежнему остается опасной инфекцией, приводящей к серьезным осложнениям - гайморитом, бронхитом, пневмонией, обострением сердечно - сосудистых заболеваний. В структуре инфекционных заболеваний грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) занимают до 95% . Однако, в отличие от других ОРВИ, грипп относится к серьезным заболеваниям, так как в 2% случаев требует стационарного лечения.

Особенностью течения ОРВИ и гриппа у детей является мультисимптомность – грипп и ОРВИ сопровождаются кашлем, заложенностью носа, першением в горле, болями за грудиной, повышением температуры, ознобом, слабостью, болями в мышцах и суставах. Для гриппа характерно резкое начало: температура тела поднимается до 39°C и выше, возникает слабость, человека бьет озноб, мучают головные боли и боль в мышцах. Для гриппа, в отличие от других вирусных инфекций, такие симптомы как кашель и насморк проявляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.

ОРВИ может начинаться как остро, так и постепенно, температура тела редко поднимается выше 38°C. Такие симптомы как чихание, сухой кашель, боль в горле, осиплость голоса появляются сразу в начале заболевания. Основным средством борьбы с гриппом и ОРВИ, бесспорно, является профилактика. Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.

В период эпидемии с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включать продукты с высоким содержанием витамина С (квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды – чеснок и лук). Соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

**Уважаемые родители!** Что делать, если ребенок чихает, у него насморк, температура? Оставьте ребенка дома, вызовите врача! Помните, что грипп и простуда опасны осложнениями! Кроме того, вы должны помнить, что, если ребенок придет в детский сад больным, он может заразить остальных детей в группе, и возможна ситуация, когда после выздоровления инфекция «вернется» к нему через инфицированных им одноклассников.

### **Простые правила для всех:**

- *повышение температуры является поводом для обращения к врачу;*
- *в местах массовых скоплений людей, пользуйтесь масками;*
- *мойте руки с мылом несколько раз в день, не трогайте руками нос, рот и глаза, при необходимости пользуйтесь только одноразовыми носовыми платками (проверьте прямо сейчас – есть ли он у Вас);*
- *на время сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ стоит по возможности воздержаться от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях, походов в гости;*
- *прогулки на свежем воздухе не противопоказаны!*

**Помните – Ваше здоровье в Ваших руках!**