

## **ПАМЯТКА**

### **для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

1. 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.
2. Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.
3. 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).
4. 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.

### **ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ИСПОЛЬЗОВАНИИ МАСОК**

Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)

- Если Вы не больны, нет необходимости надевать маску.
- Если Вы ухаживаете за больным человеком, Вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.
- Если Вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

*Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.*

**Соблюдайте правила борьбы с гриппом, требуйте выполнения их окружающими.**

**Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа!**

# ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

## ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).

- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



- Избегайте объятий и поцелуев.

- Тщательно мойте руки.

- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.



- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



**Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача!  
Не подвергайте риску заражения окружающих!**

