**Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа**

Уважаемые родители! В период сезонного подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом родителям особенно важно и нужно соблюдать меры профилактики и наблюдать за состоянием здоровья своего ребенка.

Дети особенно восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к группе риска по неблагоприятному течению заболевания и развитию осложнений.

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.

**Основные симптомы гриппа**:

1. озноб, головная боль;
2. повышение температуры до 38,5 – 40°С;
3. боль, ломота в мышцах, суставах, общая слабость;
4. сухой кашель, выделения из носа;
5. возможны: рвота, жидкий стул;
6. у детей раннего возраста – вялость или беспокойство, отказ от еды.

**Профилактические меры**, которые необходимо выполнять родителям для предупреждения заражения ребенка простудными заболеваниями, представлены:

1. Соблюдением правил гигиены, которые заключаются в:

1. режиме дня;
2. избегании переохлаждения, либо перегрева;
3. регулярном и тщательном мытье рук с мылом;
4. использовании индивидуальных предметов личной гигиены;
5. пользовании носовым платком во время кашля либо чихания.

2. Регулярным проветриванием и уборкой в детской комнате и жилом помещении в целом.

3. Закаливанием детского организма.

4. Профилактикой недугов простудного характера при помощи специально предназначенных лекарственных средств.

В случае первых симптомов болезни необходимо:

1. ограничить общение заболевшего с иными членами семьи;
2. обратиться за помощью к специалисту;
3. не отправлять ребенка в школу либо детский сад.