**Памятка для родителей.**

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

*Острые респираторные вирусные инфекции* –наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными.

Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий.

Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

*Пути передачи инфекции:* воздушно-капельный и бытовой (заражение через

предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов.

Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека.

*Профилактика:*

Соблюдение 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.

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в

котором находится ребенок и квартиры в целом.

Проведение закаливающих мероприятий

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний

(с использованием препаратов противовирусных, аскорбиновая кислота

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).

- Вызвать врача.

- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

***ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа – это Вакцинация***.