

## 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

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

#### Как уберечь ребенка от заражения

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший
- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков
- ограничить посещение многолюдных мест и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется
- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки

#### Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика!

#### Если ребенок заболел необходимо

- изолировать ребёнка от других членов семьи
- исключить пребывание в организованном коллективе
- вызвать врача

Постельный режим либо ограничение подвижности необходимы лишь в периоде острых проявлений заболевания. Температура в помещении должна быть не выше 20°С и на 3-4°С ниже во время сна ребёнка. Питание не должно отличаться от обычного, при отказе ребёнка от еды его кормить насильно не следует, лучше предложить ему любимые блюда. При сохранении обычного полноценного рациона назначение витаминов излишне. Ребёнка надо обильно поить: морсы, соки, сладкий чай хорошо всасываются. При появлении следующих симптомов необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Они указывают, что заболевание принимает более тяжёлую форму:

- кашель с примесью крови в мокроте, боль или тяжесть в груди
- спутанность сознания, возбуждение, судороги
- уменьшение мочеотделения
- учащенное или затрудненное дыхание
- сохранение температуры и других симптомов гриппа более 3-х дней.

