

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА

### У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

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 дошкольного возраста особенно восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к группе риска по неблагоприятному течению заболевания и развитию осложнений. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. В основном причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом. 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. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Основные симптомы гриппа:

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

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдать режим 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
- проводить регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом
- проводить закаливающие мероприятия (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)

-ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) 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

-вакцинация – наиболее эффективная мера борьбы с гриппом(введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений)

Соблюдайте правила борьбы с гриппом и ОРВИ, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа и вирусных инфекционных заболеваний!

Будьте здоровы!