**Информация для родителей "Профилактика гриппа и ОРВИ"**

Грипп, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем.

**Каковы симптомы заболевания?**

·         жар

·         кашель

·         боль в горле

·         ломота в теле

·         головная боль

·         озноб и усталость

·         изредка -рвота и понос

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

**Как уберечься от инфицирования?**

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторное заболевания:

·         научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

·         научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

·         научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора -два метра.

·         заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.

·         воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах.

**Что делать, если заболел ребенок?**

·         оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.

·         давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др)

·         создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.

·         если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.

·         если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.

·         держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

**Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков, обратитесь за медицинской помощью:**

·         учащенное или затрудненное дыхание

·         синюшность кожных покровов

·         отказ от достаточного количества питья

·         не пробуждение или отсутствие реакции

·         возбужденное состояние

·         отсутствие мочеиспускания или слез во время плача

Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

**Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа**

**Ранняя профилактика сезонного гриппа**

1.     **Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа.**

2.     Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

**Профилактика в период эпидемии гриппа**

1.     Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.

2.     Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективным является средства для обработки рук на основе спирта.

3.     Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.

4.     Ограничьте контакты ребенка со сверстниками,исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.

5.     Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболеет.

6.     Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома.

7.     В случае заболевание одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.