** Памятка для родителей по гриппу**

Уважаемые родители!

**С целью обеспечения сезонной профилактики**

**ОРВИ и гриппа, необходимо проводить**

**следующие мероприятия:**

*Для повышения сопротивляемости рекомендуется:*

1.Проводить курсы поливитаминных препаратов

(растительные адаптогены: элеутерококк, настойку аралии).

2.Почаще, включать в меню продукты, содержащие повышенные дозы витамина "С" – это лимон, чёрная смородина, черноплодная рябина, квашеная капуста, шиповник и т.д.

**Если в доме больной ОРЗ?**

-Желательно ограничить общение с ним. По возможности, поместить его в отдельную комнату.

-Выделите больному отдельную посуду и полотенце.

-Проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

-Здоровый образ жизни – одно из главных средств профилактики острых респираторных заболеваний.

-Не надо относиться легкомысленно к простудным заболеваниям. Своевременное обращение к врачу и лечение помогут избежать неприятных последствий.

**Как происходит заражение?**

В основном воздушно – капельным путём, при кашле и чихании больного человека. Но при ряде респираторных заболеваний передача микробов происходит через руки, игрушки, предметы обихода.

Для ОРЗ и ОРВИ характерен подъём заболеваний в холодное время года, чему способствует переохлаждение организма и витаминная недостаточность. Наиболее восприимчивы к респираторным заболеваниям дети, пожилые люди, те, у кого в силу ряда причин снижен иммунитет.

**Что делать, если заболел, ребёнок?**

1.Оставляйте больного ребёнка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.

2.Давайте ребёнку много жидкости (сок, воду и др.)

3.Создайте больному ребёнку комфортные условия. Крайне важен покой.

4. Если у ребёнка жар, боль в горле, и ломота теле, вы можете дать ему жаропонижающее лекарство, которое пропишет вам врач с учётом возраста пациентами.

5.Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте контакта с взрослыми здоровыми и особенно с детьми.

6.Если ваш ребёнок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приёма антивирусных лекарств, для предупреждения заболеваемости.

*Если у вашего ребёнка появился какой-либо симптом, из следующих настораживающих признаков, как:*

-учащённое или затруднённое дыхание; - отказ от принятия жидкости;

-не пробуждение или отсутствие реакции на внешние раздражители;

-возбуждённое состояние;

-отсутствие мочеиспускания или слёз во время плача;

- симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

НЕПРЕМЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ.

**Чем опасны респираторные заболевания?**

Профилактике гриппа следует уделять особое внимание, т.к. грипп легко передаётся при контакте. При этом опасность может быть не только в самом заболевании, но и в частых осложнениях, который он вызывает у детей. Наиболее частым осложнением является воспаление лёгких и воспаление среднего уха.

*В профилактике гриппа важное значение имеют:*

- физическое воспитание;

-закаливание организма;

-выполнение правил личной гигиены;

-санитарное состояние помещений, регулярное их проветривание.

Уборку в комнате надо проводить ежедневно влажным способом. В чистоте содержать кровать ребёнка и игрушки. Необходимо сократить до минимума посещение детьми зрелищных мероприятий. Ограничить пользование общественным транспортом.

**Указанные меры профилактики многим известны, но, к сожалению, они не всегда выполняются.**