

## **Памятка для родителей профилактика ОРВИ и гриппа**



**Грипп** – это тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола и возраста.

**Каждый год от гриппа и его осложнений в мире погибают около 2 миллионов человек.** Самыми грозными осложнениями являются: воспаление легких с отеком и кровоизлияниями; тяжелое поражение центральной нервной системы; токсическая форма гриппа. Грипп может давать такие опасные осложнения, как менингит и энцефалит.

Вирус гриппа очень легко передается воздушно-капельным путем. Особенно быстрое его распространение происходит в детских коллективах. Самый эффективный метод защиты от гриппа на сегодняшний день – это вакцинация.

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ,** что даже при появлении первых симптомов гриппа у Вашего ребенка **НЕДОПУСТИМО:**

- самостоятельно назначать медикаментозное лечение;
- отправлять ребенка в детское образовательное учреждение (опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение, но и для других детей, контактирующих с больным).

В целях профилактики заболевания гриппом **РЕКОМЕНДУЕТСЯ:**

- проведение вакцинации и применение, по назначению врача, противовирусных препаратов;
- обеспечить соблюдение правил личной гигиены (регулярно и тщательно мыть руки с мылом, использовать индивидуальные или одноразовые полотенца);
- соблюдать режим дня;
- избегать как переохлаждения, так и перегревания детей;
- проводить регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом;
- с целью повышения защитных сил организма правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы, заниматься физкультурой.