

# **Памятка для родителей**

## **по профилактике ОРВИ и гриппа у детей**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима 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 перед кормлением);

- проводить неспецифическую профилактику простудных заболеваний (с использованием препаратов, рекомендованных вашим педиатром).

**При первых признаках заболевания:**

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи);

- Вызвать врача;

- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.