

📌 ПРОФИЛАКТИКА гриппа и ОРВИ 🦠 😷.

## Памятка для родителей

### по профилактике ОРВИ и гриппа!

Управление Роспотребнадзора информирует, что в период подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом родителям особенно важно и нужно соблюдать меры профилактики и наблюдать за настроением и состоянием здоровья своего ребенка 😷 🦠.

Дети особенно восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к категории лиц двойного риска по заболеваемости гриппом. У детей из-за незрелости иммунной системы чаще возникают неблагоприятные последствия после перенесенных заболеваний гриппом и ОРВИ 😷.

В основном вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного воздушно – капельным путем. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаз 👁️, нос 👃 или рот 🗨️) через руки 🖐️ при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Важно знать симптомы гриппа: высокая температура, жар, озноб и усталость, ломота в теле, кашель, головная боль, боль в горле, изредка возможна рвота и понос .

Внимание: у детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затруднение дыхания и слабая активность.

### Как уберечь ребенка от заражения?

- ✅ часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд ;
- ✅ мыть лицо и промывать носовые ходы перед выходом в места массового скопления людей и при возвращении ;
- ✅ не трогать лицо и без острой нужды руками не прикасаться к лицу, к носу, ко рту руками 🗨️;
- ✅ кашлять и чихать в салфетку или сразу же выбрасывать её 🤧;
- ✅ не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра;
- ✅ приучайте детей правильно питаться. Кушать овощи и фрукты, 🍏 заниматься спортом 🏃♀️ 🏃♂️;
- ✅ отучайте детей от вредных привычек грызть ручки и карандаши, брать в рот игрушки;
- ✅ заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится;
- ✅ обрабатывайте поверхности, а также предметы, которые часто находятся в руках – пульт, планшет, сотовые телефоны, очки. Все это требует обработки, потому что вирусы на поверхностях хорошо выживают;
- ✅ воздержитесь от посещения торговых центров, кинотеатров и других мест скопления людей.

***Уважаемые родители! Вам и самим необходимо соблюдать эти простые меры профилактики в обязательном порядке и быть хорошим примером для своих детей.***