***ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ.***

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом. Каковы симптомы заболевания?

**Симптомы гриппа:** *повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.*

**Особенности течения гриппа** : у взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

**У детей** грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание. У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями. Вирус гриппа заразен! Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

* Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.
* Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.
* - Регулярно проветривать помещение.
* - Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.               **Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей**.
* - Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку.
* Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.
* - Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
* - Воздержаться от посещения мест скопления людей.                                 **Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа!**

**ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация! Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального - исхода.**

**Сделать прививку против гриппа можно в поликлиниках по месту жительства, а так же в отделении иммунопрофилактики консультативно-диагностической поликлиники ГУЗ «ЛОКИБ». Записаться на прием к врачу-педиатру отделения иммунопрофилактики ГУЗ ЛОКИБ можно по тел. регистратуры: 33-42-67,71-38-95,71-38-96 с 08 до 16 или на сайте uzalo48.lipetsk.ru**

**Информацию о наличии ЛИБП(вакцины) уточняйте на сайте: guzlokib.lipetsk.ru**

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.
* проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.
* проведение закаливающих мероприятий (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)
* проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний с использованием препаратов в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний.                                                             **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**
* - Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).
* - Вызвать врача.
* - Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

Врач педиатр

отделения вакцинопрофилактики

Бахаева Елена Матвеевна