

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

### Меры профилактики гриппа и ОРВИ.

Приближается осеннее – зимний период, характеризующийся подъёмом заболеваемости гриппом и ОРВИ. Соблюдайте правила, обеспечивающие эффективную защиту от инфекций.

1. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Особенно важно для детей и взрослых с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, патологией центральной нервной системы; лиц пожилого возраста. Особенность эпидсезона 2020-2021 г.г. - циркуляция сразу двух вирусов - гриппа и коронавируса, которые относятся к острым респираторным инфекциям. Сочетанная инфекция протекает тяжелее и повышает риски неблагоприятного исхода для больного. Прививки от гриппа - это возможность избежать рисков заболевания микст – инфекцией.



2. Соблюдайте принципы здорового образа жизни: полноценное питание; соблюдение режимов работы, учёбы и отдыха; не допускать переутомления; больше бывать на свежем воздухе; спать достаточное время. Поддерживать традицию утренней гимнастики, заниматься физкультурой. При благоприятных погодных условиях - гулять с детьми на улице, создавая условия для активного отдыха. Откажитесь от вредных привычек (алкоголь, табакокурение).



3. Строго соблюдайте правила личной гигиены: тщательное мытьё рук с мылом в течение 20 секунд после возвращения с улицы, перед едой. При отсутствии условий для мытья рук - использование санитайзера или влажных салфеток с антивирусными свойствами. Старайтесь не трогать немывтыми руками лицо. При необходимости - объясните и научите этому своего ребёнка.



4. Строго соблюдайте гигиену жилища: проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств; регулярно проветривайте помещения.



5. Включайте в рацион домашнего питания как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).



6. Объясните и научите детей правилам «респираторного» этикета - своду простых правил поведения в общественных местах, направленных на

ограничение распространения респираторных заболеваний. При кашле и чихании - использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые после использования необходимо выбрасывать сразу; при отсутствии носового платка чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони.

-  **Соблюдайте расстояние не менее 1-1,5 м от лиц, которые имеют симптомы респираторной инфекции.**
-  **Чистые руки – это гарантия того, что Вы не будете распространять вирусы, инфицируя себя, когда прикасаетесь ко рту и носу, и окружающих – через поверхности.**
-  **Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда чихаете или кашляете!**
-  **Используйте одноразовые бумажные салфетки. Выбрасывайте их сразу после использования!**
-  **При отсутствии салфетки кашляйте или чихайте в сгиб локтя!**
-  **Не касайтесь немывтыми руками носа, рта и глаз!**

**Помните! При первых признаках респираторного заболевания необходимо оставить ребёнка дома и вызвать врача на дом**

