**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  
 Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ**:  
- изолировать ребенка от других детей (членов семьи)  
- вызвать врача  
- исключить пребывание ребенка в организованном коллективе

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.

**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. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. 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.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос родители обязаны **незамедлительно обратиться к помощи врача.**

**Памятка для родителей КОРЬ**

**Корь –** вирусная инфекция, для которой характерна очень высокая восприимчивость. Если человек не был привит от этой инфекции, то после контакта с больным заражение происходит практически в 100% случаев. Вирус кори отличается очень высокой летучестью. Вирус может распространяться по вентиляционным трубам и шахтам лифтов – одновременно заболевают дети, проживающие на разных этажах дома.

Период от контакта с больным корью и до проявления первых признаков болезни длится от 7 до 14 дней. Заболевание начинается с выраженной ***головной боли, слабости,*** ***повышения температуры до 40 градусов С.*** Чуть позднее к этим симптомам присоединяются ***насморк, кашель и практически полное отсутствие аппетита.*** Очень характерно для кори ***появление конъюнктивита,*** которое проявляется светобоязнью, слезотечением, резким покраснением глаз, а в последующем – появлением гнойного отделяемого. Эти симптомы продолжаются от 2 до 4 дней. На 4-й день заболевания появляется ***сыпь,*** которая выглядит как мелкие красные пятнышки различных размеров со склонностью к слиянию. Сыпь возникает на лице и голове (особенно характерно ее появление за ушами) и распространяется по всему телу на протяжении 3-4 дней. Для кори очень характерно то, что сыпь оставляет после себя пигментацию (темные пятнышки, сохраняющиеся несколько дней), которая исчезает в той же последовательности, как появлялась сыпь.

При заболевании корью могут возникать довольно серьезные осложнения. В их число входят: воспаление легких (пневмония), воспаление среднего уха (отит), а иногда и такое грозное осложнение, как энцефалит (воспаление мозга). Необходимо помнить о том, что после перенесенной кори на протяжении достаточно продолжительного периода времени (до 2-х месяцев) отмечается угнетение иммунитета, поэтому нужно оберегать его от чрезмерных перегрузок, по возможности – от контакта с больными людьми. После кори развивается стойкий пожизненный иммунитет. Все переболевшие корью становятся невосприимчивы к этой инфекции.

Единственной надежной защитой от этого заболевания является **вакцинация** против кори, которая включена в Национальный календарь прививок. По показаниям вакцинация необходима всем контактировавшим с больным корью, у которых нет достоверных сведений о сделанной коревой прививке или перенесенной в прошлом кори. Вакцины против кори создают надежный иммунитет, сохраняющийся более 20 лет.

**Но если Ваш ребенок все же заболел, необходимо:**

* срочно обратиться за медицинской помощью (вызвать врача из поликлиники или в случае тяжелого состояния вызвать скорую медицинскую помощь);
* не посещать поликлинику самостоятельно, а дождаться врача;
* до прихода врача свести контакты с родственниками до минимума;
* при кашле и чихании прикрывать рот и нос, используя носовой платок или салфетку;
* чаще мыть руки водой с мылом или использовать спиртосодержащие средства для очистки рук;
* использовать средства защиты органов дыхания (например, маску или марлевую повязку).

**Не рискуйте своим здоровьем и здоровьем своих детей –своевременно проведите вакцинацию против кори!**