**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 ребёнок 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)

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний

 (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопока­заний)

 ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:
- Изолировать ребёнка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребёнка в организованном коллективе

***Соблюдайте правила борьбы с гриппом, требуйте выполнения их окружающими.***

***Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа!***