

## **Профилактика гриппа и ОРВИ**

Памятка о гриппе и его профилактике включает:

1. Важно придерживаться правильного распределения времени на учебу и отдых. Ребенку нельзя переутомляться. Потребуется как можно чаще пребывать на улице, спать не менее 8 часов в сутки и полноценно питаться.
2. После пробуждения с утра обязательно делать зарядку, обтираться прохладной водой. Обязательно ежедневно выполнять физические упражнения. Полезны процедуры закаливания, но делать их постепенно.
3. Если заболели ближайшие родственники, то детей определить в другое помещение. По возможности отправить ребенка к бабушке.
4. Обязательно хорошо вымывать руки перед трапезой, а особенно после улицы с использованием антибактериального мыла. Также мыть руки после использования общих предметов в доме. Если дома есть инфицированный, то не использовать его посуду и другие предметы. Большой процент микроорганизмов распространяется через вещи.
5. Как можно чаще в доме проветривать все комнаты и делать влажную уборку. Во время уборки следует использовать обеззараживающие средства. Спать следует с открытыми форточками, но важно избегать сквозняков.
6. В период эпидемий не стоит посещать слишком людные места. В таких местах возбудитель очень быстро распространяется и поражает остальных.
7. Во время эпидемий следует промывать носовые проходы при помощи солевого раствора не менее двух раз в сутки.

Памятка профилактики гриппа и ОРВИ также говорит о вакцинации. Вакцина является самым результативным способом защиты от инфицирования. Внедрение в организм человека вещества не может спровоцировать заболевания, но при помощи процедуры вырабатываются специальные антитела. Они поддерживают иммунитет для устранения инфекции. Вакцины против недуга абсолютно безвредны для организма и характеризуются особой результативностью с точки зрения профилактики и прогрессирования осложнений болезни.

Своевременное прививание позволяет понизить частоту заболеваемости практически в 2 раза. У привитых деток в случае заражения болезнь протекает в легкой форме без прогрессирования осложнений.

Согласно памятки по гриппу и ОРВИ прививки нового поколения можно применять не только деткам, но и взрослым. Особенно важно прививаться деткам с патологиями органов дыхания в хронической форме, сосудов и сердца, а также малышам с болезнями центральной нервной системы.

Прививку следует совершать за месяц до начала гриппозного сезона. Это позволит сформировать иммунную систему. Чтобы полностью защитить малыша потребуется 2-3 недели, а для деток с слабым иммунитетом необходимо 1-1,5 месяца.

### **Памятка для родителей по профилактике гриппа и ОРВИ у детей**

Согласно памятке для родителей о профилактике гриппа и ОРВИ для детей необходимо придерживаться ряда простых советов. Важно обеспечить строгое выполнение правил гигиены, включая:

- распределение дня: хороший полный сон, постоянное время провождение на улице, избегание мыслительных и физических перегрузок;
- постоянное хорошее вымывание рук с обеззараживающими средствами не только перед едой, но и после улицы;
- избегание перемерзаний и перегреваний деток, особенно совсем маленьких;
- использование только личных либо одноразовых полотенец;
- во время чихания и покашливаний закрывать нос и рот бумажными платочками, которые после этого сразу же выбросить.

Если же использовать тряпичный платок, то возбудитель будет сохраняться на нем еще в течение нескольких часов. Это повышает вероятность инфицирования остальных.

Также согласно памятки профилактики гриппа и ОРВИ у детей потребуются постоянно проветривать детскую комнату. Влажную уборку проводить не только в детской комнате, но и во всем доме в целом. Показано проводить закаливающие манипуляции. К таковым относят обливание нижних конечностей водой 20 градусов перед сном, деткам младшего возраста нахождение без одеяния при комнатной температуре. Важно это делать за пару минут перед приемом еды при отсутствии сквозняков.

Также по памятке для родителей по гриппу в детском саду показана неспецифическая профилактика болезней. Она подразумевает прием медикаментов Арбидол, Анаферон, аскорбиновой кислоты и других средств. Перед приемом обязательно изучить руководство по применению.

По памятке по профилактике гриппа при первых признаках инфицирования:

- отделить малыша от других членов семьи, особенно от деток;
- вызвать педиатра на дом;
- отказаться от посещения ребенком общественных мест.

Соблюдение простых правил поможет не заразиться ребенку, либо же не заразить остальных.

## **Памятка для детей по профилактике гриппа и ОРВИ**

Каждая мама и папа должны провести беседу со своим ребенком и познакомить с памяткой по профилактике гриппа и ОРВИ для школьников. Ограничить себя от инфицирования можно в том случае, если не допускать контакта с людьми, у которых отмечается симптоматика недуга.

Также, учитывая памятку по мерам профилактики гриппа и ОРВИ, следовать:

- не допускать прикосновений ко рту и к носу;
- постоянно мыть руки с мылом либо использовать спиртосодержащие салфетки;
- не допускать тесных контактов с людьми, которые могут быть носителем вируса гриппа;
- по возможности уменьшить время пребывания в людных местах;
- постоянно проветривать помещение;
- вести только здоровый образ жизни, уделяя особое внимание питанию и сохранению физической активности.

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ о масках гласит:

- если человек здоровый, то носить маску нет необходимости;
- если рядом есть больной человек, то надевать маску при тесном контакте с ним;
- после тесного общения с инфицированными маску сразу же утилизировать, а руки вымыть с мылом.