**Памятка для родителей:**

**«ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ»**

**Острые респираторные вирусные инфекции** – наиболее частые заболевания у детей представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы, поэтому они и называются респираторными.

Виновниками острых респираторных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто заболеваний являются *вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы*. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

**Пути передачи инфекции:** воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов.

Температура тела достигает максимальных значений (39°С–40°С) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление.

Сухой болезненный кашель появляется, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины. Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.

**В период подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ рекомендуется соблюдать несколько правил, обеспечивающих эффективную защиту от инфекции в детском саду:**

**1. Соблюдайте гигиену рук.** Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективна обработка рук с применением антисептических средств на основе спирта.

**2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания.** Если у вас нет салфетки, то при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

**3.** **Если Вы или ваш ребенок переболели, оставайтесь дома** в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или, исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший ребенок должен оставаться дома.

Чтобы подготовиться к эпидемии гриппа, следует принять следующие меры:

**-**все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа;

**-**подумайте, с кем оставить ребенка и как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболеет или если закроют на карантин детское учреждение;

**-**будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверять температуру и наличие других симптомов гриппа;

- обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей от гриппа в предстоящем сезоне (в число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет);

**-**обозначьте отдельную комнату для заболевших членов семьи;

**-**проверьтесписок контактных телефонов для связи в экстренных
ситуациях (телефон вызова врача из детской поликлиники, телефон детского сада или школы);

**-**подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома;

**-**поговорите с представителями администрации дошкольного учреждения об их планах по организации учебного процесса на случай эпидемии или экстренной ситуации;

**-**продлите время пребывания заболевших детей дома по крайней мере до 7 дней - даже в случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение 24 часов после полного исчезновения симптомов.

**Обращаем Ваше внимание! При первых признаках респираторного заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача на дом.**