## *Рекомендация для родителей*

## *"Профилактика гриппа и ОРВИ"*

***Воспитатель: Шаова Р.Х.***

### ***Если ваш ребенок заболел:***

- ✓ заболевший ребенок должен оставаться дома;
- ✓ вызовите врача на дом или скорую помощь, осуществляйте лечение и уход за больным ребенком в соответствии с рекомендациями врача;
- ✓ после каждого контакта с больным ребенком необходимо тщательно вымыть руки;
- ✓ постоянно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами;
- ✓ при контакте с больным ребенком используйте одноразовые маски и марлевые повязки, чтобы не распространять инфекцию внутри семьи, маски необходимо менять каждые 2 часа;
- ✓ продлите время пребывания заболевших детей дома на 7 дней - даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше;
- ✓ если вы и ваш ребенокпереболели - оставайтесь дома в течение 24 часов после нормализации температуры тела без приема жаропонижающих средств.

### ***Профилактика гриппа:***

- ✓ избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа. Исключите контакт с людьми с симптомами, похожими на грипп;
- ✓ регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками, содержащими спирт;
- ✓ не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками;
- ✓ следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие симптомов гриппа;
- ✓ регулярно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами;
- ✓ ведите здоровый образ жизни,выделяйте на сон достаточное количество времени, правильно питайтесь и сохраняйте физическую активность;
- ✓ употребляйте поливитаминные комплексы, свежие фрукты и овощи, пейте морсы, компоты, фруктовые соки;
- ✓ вакцинация - единственный способ уберечься от гриппа или уменьшитьего осложнения. Если вакцинация вам и вашему ребенку не подходит, обсудите с врачом альтернативные способы защиты