**«Осторожно. Грипп!»**

**Профилактика гриппа**

** Что делать родителям?**

От родителей зависит многое.

Во-первых, в сезон гриппа старайтесь чаще стирать одежду ребенка. Иными словами, если раньше вы допускали, чтобы ребенок ходил в школу в одной и той же одежде несколько раз подряд, то теперь желательно менять одежду каждый деть и, разумеется, стирать её. Во-вторых, не содержите ребенка в «тепличных» условиях, а вместо этого:

- гуляйте на свежем воздухе утром и вечером;  
- содержите комнату в чистоте, делайте ежедневные влажные уборки;  
- обеспечьте в помещении прохладный, свежий воздух с влажностью не менее 40-60%;

- прививайте с самого раннего детства правила гигиены;

В-третьих, о мытье рук мы и вовсе не говорим, поскольку это даже не совет, а правило, следовать которому должны все. Постарайтесь также объяснить ребенку, что сейчас нежелательно давать свои книжки, диски домой другим детям и, соответственно, самим не брать напрокат вещи других детей.

В-четвертых, можно посоветовать внимательнее следить за поведением и здоровьем ребёнка, каждый вечер и утро измерять температуру.

В-пятых, если заметили, что ребенок покашливает, стал более капризным, вялым или проявились иные симптомы заболевания, то в этот день лучше не отводить его в школу, а понаблюдать за ребенком в течение дня.

**Памятка «Осторожно: грипп!»**

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:  
• температура 37,5 – 39°С,  
• головная боль,  
• боль в мышцах, суставах,  
• озноб,  
• кашель,  
• насморк или заложенный нос,  
• боль (першение) в горле,   
1. Останьтесь дома, не заражайте окружающих.  
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.  
3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».  
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чаи, морсы, компоты, соки).  
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой. Важно!  
• не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;  
• своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа:  
бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

**Что нужно делать для профилактики:**

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.

2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.

3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.

4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.

5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.

6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.  
7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).