****

 **Памятка для родителей**

 **Профилактика гриппа и ОРВИ**

***Острые респираторные вирусные инфекции*** – наиболее частые

заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для

родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания,

поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых

респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот

разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной 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, заложенность носа*

*появляются, 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.*\_\_

****

 **Профилактика гриппа и ОРВИ**

 **В период эпидемий (особенно при**

 **опасных разновидностях гриппа)**

**необходимо:**

-соблюдать режим учебы и отдыха, не

переутомляться, больше бывать на свежем воздухе,

спать достаточное время и полноценно питаться;

-делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой,

заниматься физкультурой;

-при заболевании родственников по возможности изолировать их в

отдельную комнату;

- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же

после пользования общими предметами, если в семье есть

заболевший (огромная часть микробов передается через предметы

общего пользования — перила в транспорте, продукты

в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

-часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с

открытой форточкой, но избегать сквозняков;

-ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино,

супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого

скопления народа вирус очень быстро распространяется;

-в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется до 3 раз в сутки

**Материал подготовил: Воронин М.В**