***Как уберечься от инфицирования?***

 В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторное заболевание:

* Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
* Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
* Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.
* Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольное учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
* Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей.

 ***Что делать, если заболел ребёнок?***

* Оставляйте больного ребёнка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
* Давайте ребёнку много жидкости (сок, воду, и др.)
* Создайте больному ребёнку комфортные условия. Крайне важен покой.
* Если у ребёнка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учётом возраста пациента.
* Если кто – либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.
* Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

 Если у вашего ребёнка появился какой – либо из следующих настораживающих признаков, обратитесь за медицинской помощью:

* Учащённое или затруднённое дыхание.
* Синюшность кожных покровов.
* Отказ от достаточного количества питья.
* Не пробуждение или отсутствие реакции.
* Возбуждённое состояние.
* Отсутствие мочеиспускания или слёз во время плача.

Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

 Информация для родителей

######  **«Профилактика гриппа и ОРВИ»**

 Грипп, протекает как респираторное заболевание, передаётся от человека к человеку преимущественно воздушно – капельным путём.

 **Каковы симптомы заболевания?**

* **Жар**
* **Кашель**
* **Боль в горле**
* **Ломота в теле**
* **Головная боль**
* **Озноб и усталость**
* **Изредка – рвота и понос**

 У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечаются затруднённое дыхание и слабая активность.

 ***Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа.***

 Ранняя профилактика сезонного гриппа

1. Самым надёжным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа.
2. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.