**Рекомендации по профилактике Гриппа и ОРВИ**

    Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).  В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 м) контактирующий с другими человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

**Основные рекомендации:**

• Избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.

• Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.

• Стараться не прикасаться ко рту и носу.

• Соблюдать гиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.

• Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.

• Используйте маски при контакте с больным человеком.

• Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

**Рекомендации для родителей:**

  • Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

• Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

• Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.

• Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.

• Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания.

**Что делать если ребенок заболел?**

• При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.

• Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).

• Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.

• Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.

• Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

***А лучше постарайтесь не болеть!!!***

Старшая медсестра детского сада

Попова Т.В.