**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №15 «Ручеек»**



**Адрес: г. Сергач, ул. Ульянова, 212а**

**Тел: 8(831-91)5-15-27**

**e-mail:**

**detskiisad.rucheek-15@mail.ru**

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение**

**детский сад №15 «Ручеек»**

**Памятка для родителей**

**по профилактике**

**ОРВИ и гриппа у детей**

 ****

**Подготовила:**

 **воспитатель**

 **первой категории**

 **Невежкина**

 **Анастасия Альбертовна**

**Сергач**

**2021**

***Грипп — острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.***

***ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:***

* *изолировать ребенка от других детей (членов семьи);*
* *вызвать врача;*
* *исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.*

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным пут.ем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне - тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

**Особенности течения гриппа:**

* взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.
* детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.
* детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

**Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**

* *соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических*

 *умственных перегрузок);*

* *избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;*
* *регулярно и тщательно мыть руки с мылом;*
* *использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;*
* *во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.*

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

* *проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств;*
* *регулярно проветривать помещение;*
* *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 дошкольные образовательные учреждения);*
* *воздержаться от посещения мест скопления людей.*

***Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа!***