**Памятка для родителей**

**Профилактика гриппа и ОРВИ у детей.**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно - капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот во время 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**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей. У детей грипп протекает по - разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание. У 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. Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа**, необходимо:**

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

- Регулярно проветривать помещение.

- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.

- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и 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!***