

## Памятка для родителей.

Департаментом здравоохранения Ивановской области в предверии подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа в эпидсезоне 2015-2016 годов и с целью предупреждения тяжести осложнений после перенесенных заболеваний разработана «Памятка для родителей», в которой даны основные рекомендации по проведению профилактических мероприятий.

**С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:**

1. Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе образовательных учреждений, в том числе в учреждениях дополнительного образования (различные кружки, секции и т.д.), имеющего первые признаки заболевания вирусной инфекции (повышенную температуру тела, головную боль, боль в мышцах и суставах, заложенность носа, кашель и т.д.).

Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детское образовательное учреждение. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение, но и для других детей, контактирующих с больным.

2. Изолировать ребенка от других членов семьи.

3. В период сезонного повышения заболеваемости ОРВИ и гриппом не рекомендуется активно пользоваться городским транспортом и ходить в гости.

4. При первых признаках заболевания ребенка необходимо обратиться к врачу.

5. Обеспечить соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждения, 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;
- проводить регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

6. С целью повышения защитных сил организма рекомендуется заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

7. Для проведения вакцинации и назначения с профилактической целью противовирусных препаратов Вашему ребенку необходимо обратиться к врачу педиатру по месту жительства.