



## **Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:  
**Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и 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 одноразовым платком

**Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.**

**Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь).**

**Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов для профилактики и витаминов. В соответствии с ин-**

струкцией по применению, при отсутствии противопоказаний)

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

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

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**