

# **ПАМЯТКА**

## **по профилактике ОРВИ, гриппа для родителей в период объявленной эпидемии гриппа**

Для сохранения здоровья своего ребёнка в период объявленной эпидемии гриппа **ВАЖНО:**

1. Обеспечить его медицинской маской. Ребёнок носит маску только в коридорах. На уроке, занятиях снимает и укладывает в чистый пакет. Одноразовая медицинская маска непрерывно носится не более 2-х часов.

2. Обеспечить его бактерицидным гелем. Не все детки любят мыть руки, обработать их бактерицидным гелем гораздо быстрее и интереснее.

3. Использовать средства неспецифической профилактики: оксолиновая мазь, профилактические препараты, употреблять в пищу фитонцидосодержащие продукты – лук, чеснок; дома можно прибегать к аромапрофилактике – использовать специальные масла.

4. При посещении школы, детского сада и других общественных мест обязательно носите маску, тем самым Вы покажете пример и обезопасите себя и детей.

5. При посещении школы, детского сада обязательно носите бахилы или сменную обувь. Верхнюю одежду снимайте и сворачивайте в «грязной зоне» (холл, приёмная группы).

6. При появлении симптомов ОРВИ, гриппа незамедлительно обращайтесь к врачу за медицинской помощью. Риск наступления тяжёлых последствий увеличивается, если переносить болезнь «на ногах».

7. Старайтесь избегать «людных» мест. Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп.

8. В случае заболевания ребёнка обязательно информируйте администрацию образовательной организации, это поможет принять своевременные меры по локализации инфекции.

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

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

11. Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.

12. Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и общеобразовательные организации), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.

**ВМЕСТЕ сохраним здоровье детей!**