**Осторожно, грипп!**

**(памятка для родителей)**

**Абдулаева Патимат Исаевна**

**Осторожно грипп и ОРВИ**.

Самые частые заболевания у детей в зимний период это **грипп и ОРВИ**. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут быть более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Чаще всего *«простудные»* заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у детей, которые контактируют друг с другом в детских дошкольных учреждениях.

**Родители ЗНАЙТЕ**!

Пути передачи инфекции:

• Воздушно-капельный. Это когда вирус передается при чихании, кашле, разговоре

• Бытовой. Это заражение через предметы обихода, грязные руки, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т. д.

Как все-таки избежать заражения? В период разгара эпидемий **гриппа** врачи советуют избегать посещения многолюдных мест, например кафе, кино, магазины и т. п. Так же постарайтесь не контактировать с больными, ведь даже сам взрослый пообщавшись с человеком, который болен, может принести инфекцию домой. Если же общение неизбежно, то необходимо носить одноразовую маску. Если же болеет ваш ребенок то ему тоже необходима маска, например, при посещении детской поликлиники. Менять маску необходимо не реже, чем раз в час.

Проявления **гриппа** у детей возникают всегда резко и остро,

• *«ломота»* в теле,

• озноб,

• боль в глазах,

• головная боль,

• светобоязнь,

• повышение температуры.

Профилактика **гриппа и ОРВИ**.

В период эпидемий необходимо:

• соблюдать режим дня:

• не переутомляться;

• чаще бывать на свежем воздухе;

• делать зарядку;

• по возможности изолировать ребенка от очага инфекции;

• всегда тщательно мыть руки;

• проветривать помещение, как можно чаще;

• проводить влажную уборку;

• в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

А как же вакцинация?

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. **Противогриппозные** вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики **гриппа** и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости **гриппом в среднем в 2 раза**, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Но помните **Родители**! Только врач может правильно оценить **состояние больного**. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. Лекарственные препараты должен назначить врач.