

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;
- ✚ 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 одноразовыми платками;
- ✚ 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; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)
- ✚ проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

1. Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).
2. Вызвать врача.
3. Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.