*Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ у детей»*

 Простудные заболевания — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ) и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы – основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом. Профилактика ОРВИ имеет огромное значение, но следует запомнить, что меры профилактики должны быть регулярными, постоянными, иначе однодневное закаливание или прогулка один раз в неделю не принесут желаемого результата.

Признаки гриппа и ОРВИ

• Сильнейшая головная боль, проявляющаяся преимущественно в области лба и висков.

• Мышечная и суставная боль.

• Боль при движении глазами.

• Тошнота и рвота.

• Светобоязнь.

• Понижение артериального давления.

• Сильный сухой кашель и заложенность носа спустя несколько часов после проявления первых симптомов инфекции.

Признаки ОРВИ

• Температура на уровне субфебрильных значений, спустя несколько (в случае присоединения бактериальной инфекции) может подняться до +38º +39º.

•Катаральные явления (осиплость голоса, кашель, насморк). • Понижение или полное отсутствие аппетита.

• Вялость, сонливость.

Профилактика гриппа и ОРВИ

• В сезон эпидемии нужно ограничивать посещение мест скопления большого количества людей (торговые центры, кинотеатры, развлекательные мероприятия).

• Заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку с дезинфицирующими средствами;

• Чаще проветривать помещения, соблюдать чистоту;

• Полноценно питаться, включая в рацион свежие фрукты и овощи;

• Не переутомляться, соблюдать режим сна и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе;

• За несколько недель или месяцев до сезона эпидемий начинать закаливающие мероприятия, заниматься физкультурой для укрепления иммунитета;

• Пользоваться индивидуальными гигиеническими принадлежностями, полотенцами, игрушками, ежедневно их обрабатывания;

• Промывать нос, полоскать горло солевым раствором 2-3 раза в сутки, обязательно делать это после прихода домой;

• Мыть руки с мылом и дезинфицирующими растворами перед едой, после посещения мест скопления большого количества людей, после ухода за больным гриппом и ОРВИ;

• Не трогать и не тереть рот и глаза немытыми руками;

•Продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку. Вакцинация против гриппа как средство профилактики Вакцинация проводится заранее, за 2-3 недели до сезона возможной эпидемии у здоровых людей, и за 1-1,5 месяца у ослабленных детей и взрослых. Действие прививки от гриппа не бесконечно, каждый сезон нужно проводить новый тур вакцинации. Зато такая действенная мера поможет в 2-3 раза снизить риск заражения. Даже если штаммы вируса, использованные в вакцине, и вируса, поразившего все-таки человека, не совпали, течение заболевания будет легким и не приведет к тяжелым осложнениям. Своевременно принятые меры профилактики помогут предохранить взрослых и детей от заражения. Для проведения медикаментозной профилактики гриппа и ОРВИ нужно посоветоваться с врачом. Будьте здоровы!