**Консультация для родителей**

**«Профилактика гриппа и ОРВИ у детей»**

*В сезон простудных заболеваний в детском коллективе возрастает опасность заражения вирусными* *инфекциями..*

*Правильно проведенная профилактика значительно снижает заболеваемость.*

**Признаки гриппа и ОРВИ**

В группу ОРВИ входят более 300 респираторно-вирусных инфекций:

аденовирусы, риновирусы, респираторно- синцитиальные вирусы и др. Хотя большая часть населения называет их простудными заболеваниями, и,

собственно к простуде они не имеют отношения.

***Признаки гриппа***

* 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.

Грипп опасен своими осложнениями: ларингит, трахеит, пневмония, поражения

нервной системы, сердечнососудистая недостаточность.

***Признаки ОРВИ***

* Температура на уровне субфебрильных значений, спустя несколько дней (в случае присоединения бактериальной инфекции) может подняться до

+38º+39º.

* Катаральные явления (осиплость голоса, кашель, насморк).
* Понижение или полное отсутствие аппетита.
* Вялость, сонливость.

Несвоевременно проведенное лечение ОРВИ может привести к развитию трахеита, бронхита, отита, синусита, ларингита.

*И грипп, и ОРВИ передаются бытовым и воздушно-капельным путем.*

*Достаточно, чтобы вирус попал на* *слизистую оболочку рта или глаза, чтобы произошло внедрение инфекции.*

*В воздухе помещения он сохраняет свое поражающее действие в течение 2-9 часов.*

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

* В сезон эпидемии нужно ограничивать посещение мест

скопления большого количества людей .

* Заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку и дезинфекцию.
* 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.