**Профилактика ОРВИ и грипп у детей**

**Уважаемые родители!**

 В период сезонного подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом особенно важно и нужно соблюдать меры профилактики и наблюдать за состоянием здоровья своего ребенка. Дети особенно восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к группе риска по неблагоприятному течению заболевания и развитию осложнений.

С целью обеспечения сезонной профилактики вирусов необходимо проводить следующие мероприятия:

\*Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

–соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

– избегать как переохлаждений, так и перегревания детей,

–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;

\*Проведение закаливающих мероприятий.

При первых признаках заболевания:

– изолировать ребенка от других детей (членов семьи);

– исключить пребывание ребенка в организованном коллективе;

–воздержаться от посещения мест скопления людей.

**ПОМНИТЕ!** В случае появления у ребёнка таких симптомов, как: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах **необходимо незамедлительно обратиться к помощи врача**!