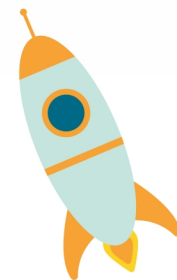


# Профилактика ОРВИ

Рекомендации для родителей школьников



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКАЯ ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Острая Респираторная Вирусная Инфекция (ОРВИ) – самая частая инфекция человека. В осенне-зимний период в детских садах и школах резко увеличивается число больных детей ОРВИ (в том числе Гриппом).

### Для предупреждения заболеваний ОРВИ среди детей рекомендуем:

- Соблюдать режим дня с прогулками на свежем воздухе;
- Чаще проветривать комнаты, кабинеты в отсутствие детей;
- Увлажнять воздух в комнате (рекомендуемая влажность в комнате для ребенка 40-50%);
- Регулярно проводить влажную уборку;
- Одевать ребенка в соответствии с погодными условиями;
- Чаще мыть руки с мылом. После пребывания на улице мыть не только руки, но и проводить туалет носа и ротоглотки (прополоскать горло кипяченой водой комнатной температуры или просто выпить немного кипяченой воды);
- Желательно пользоваться бумажными носовыми платками и выбрасывать их после использования;
- В осенне-зимний период предлагать ребенку овощи, фрукты, богатые витамином С (апельсины, киви, перец, укроп, петрушку, морковь, свеклу, смородину), белковую пищу – рыбу, курицу, телятину. Нежирные кисломолочные продукты (творог, сметану, кефир, йогурт), молочные каши (рисовая, овсяная, перловая);
- Не забывать про питьевой режим;
- Избегать скопления большого количества людей (торговые центры, общественный транспорт, массовые мероприятия), избегать контакты с больными людьми;
- В период эпидемии в многолюдных местах одевать медицинскую маску, чтобы не заразиться от больного человека;
- Если у ребенка появились симптомы заболевания: повышение температуры тела, жар, озноб, головная боль, боли в мышцах, кашель, затрудненное дыхание, слабость, боль в горле, то необходимо оставить ребенка дома, при возможности изолировать в отдельную комнату, обеспечить постельный режим, вызвать врача на дом и выполнять его рекомендации, не заниматься самолечением.

!!! Специфическая профилактика Гриппа – это **ВАКЦИНАЦИЯ**.

Иммунитет после прививки вырабатывается в течение 2-4 недель.