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, в том числе:

- 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

(с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в

соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний).

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).

- Вызвать врача.

- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

 Профилактика дома

