**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**.

