

### **Защитите детей от гриппа.**

Родители – вот авторитетный источник информации для ребёнка. Своими действиями и объяснениями вы можете дать основы профилактики острых респираторных заболеваний и гриппа.

- Объясняйте детям, что нельзя не подходить к больным близко (ближе, чем на полтора – два метра).
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку.
- Приучите детей часто мыть руки с мылом в течении 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Разъясните, почему заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Проводя влажную уборку и проветривание квартиры, поясняйте о пользе этих действий.

В сезон роста заболеваемости острых респираторных инфекций избегайте посещения с ребёнком мест скопления людей (магазинов, кинотеатров и т.п.)

Дети, часто болеющие и страдающие какими-либо заболеваниями подвержены большему риску появления осложнений от инфекции. Им в особенности показана вакцинация от гриппа.

***Привив своего ребёнка, вы надёжно защитите его***

***от тяжёлого течения гриппа и осложнений.***

Если ребёнок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств, для предупреждения заболевания.

***Если у ребёнка гриппоподобное заболевание, вызывайте врача на дом и следуйте его рекомендациям. Не занимайтесь самолечением!***

Укреплять иммунитет ребёнка нужно постоянно, организовывая его режим дня, прогулки на свежем воздухе, обеспечивая ему сбалансированное питание и закаливание.

***Уважаемые родители постоянно закаляйте своих детей,***

***приобщайте их к спорту.***

ГУЗ «Оренбургский областной Центр по профилактике и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями.