

Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей



Научно доказанным и наиболее эффективным методом профилактики гриппа является иммунизация вакциной против гриппа!

Кроме проведения профилактической прививки необходимо:

- ❖ соблюдать правила личной гигиены;
- ❖ регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- ❖ использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- ❖ избегать прикосновений руками к своему носу и рту;
- ❖ во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
- ❖ соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- ❖ избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- ❖ регулярно проветривать и проводить влажную уборку помещения, в котором находится ребенок, и квартиры в целом;
- ❖ проводить закаливающие мероприятия (по рекомендации врача);
- ❖ проводить неспецифическую профилактику простудных заболеваний (по рекомендации врача).

При первых признаках заболевания необходимо:

- ❖ изолировать ребенка от других детей (членов семьи);
- ❖ вызвать врача;
- ❖ исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.



*Водяницкая Н.С.
старшая м/с*