 **Консультация родителей по теме: «Осторожно, ГРИПП!!!»**

**Уважаемые родители! В сложившейся на сегодняшний день сложной эпидемической обстановке следует задуматься о своем здоровье, а именно о методах выявления и профилактики гриппа и ОРВИ.**

**ОРВИ**(острые респираторные вирусные инфекции) - это инфекционные заболевания дыхательных путей, которые вызываются вирусами.

**Грипп**- одно из многочисленных заболеваний, входящих в группу ОРВИ. Грипп по сравнению с другими ОРВИ характеризуется более тяжелыми симптомами. При этом заболевании чаще наблюдаются осложнения, в том числе опасные для жизни.

**Источником инфекции**при ОРВИ является человек, переносящий заболевание. Больной выделяет вирусы и представляет опасность для окружающих не только в острый период, но и в течение недели после исчезновения острых симптомов. Болезнь может протекать в легкой форме, но при этом больные также заразны для окружающих, как и при тяжелой форме.

**Профилактика 0РВИ**

Для предотвращения ОРВИ используют противоэпидемические мероприятия, **неспецифические** и **специфические** методы профилактики.

Противоэпидемические мероприятия и неспецифические методы профилактики действенны для всех видов ОРВИ. Специфический метод — вакцинация проводится только для профилактики гриппа. Вакцин для профилактики ОРВИ, вызванных другими вирусами, не существует.

Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним. Активным людям не встретиться с больными в период эпидемии практически невозможно: многим приходится общаться с большим количеством людей по роду своей деятельности (медицинские работники, педагоги и др.), большая часть городского населения пользуется общественным транспортом, посещает магазины. Если один из членов семьи заболел, предотвратить заражение остальных очень сложно.

**Противоэпидемические мероприятия**

Для предупреждения заболевания следует избегать контактов с больными ОРВИ и гриппом. Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

* не посещайте с ребенком семьи, где есть больные гриппом;
* в осенне-зимний период, при повышении заболеваемости ОРВИ и гриппом, не водите детей в места большого скопления людей;
* во время эпидемии старайтесь избегать поездок с детьми в городском транспорте;
* систематически делайте влажную уборку помещений;
* регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления;
* чаще меняйте полотенца.

**Неспецифические методы профилактики**

Предрасположенность к простудным заболеваниям возникает при ослаблении собственных защитных сил организма. Выполнение простых рекомендаций повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и существенно снижает риск ОРВИ и гриппа у взрослых и детей.

* Дышите носом: в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается; дыхание носом обеспечивает нормальное снабжение организма кислородом.
* Ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем
* Регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки и систематически проводите закаливающие процедуры.

***Начинать закаливающие процедуры и приступать к занятиям спортом следует на фоне хорошего самочувствия и не в период подъема уровня заболеваемости.***

* Как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в холодную погоду.
* Носите одежду, соответствующую времени года и погодным условиям, избегайте переохлаждения и перегревания.
* Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте воздух.
* Старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.
* Правильно питайтесь: ешьте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты, введите в свой рацион лук, чеснок, клюкву, морковь, лимоны и другие овощи и фрукты, богатые витаминами и фитонцидами.
* Принимайте поливитамины.
* Пейте больше жидкости — воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день.
* Откажитесь  от курения, детей необходимо оберегать от пассивного курения.
* Сохраняйте позитивный жизненный настрой, найдите время для отдыха и развлечений.

**Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)**

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температура), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной тёплой водой с мылом.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).

6. С целью профилактики:

* больше гуляйте на свежем воздухе;
* избегайте массовых мероприятий;
* правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);
* употребляйте в пищу чеснок или лук;
* перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью