**Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа, короновируса)**  
1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы : жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.  
2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.  
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. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:  
оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;  
в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 03;  
сообщите семье и друзьям о вашей болезни;  
соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день;  
носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.  
7. 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 и лук;  
перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;  
для профилактики гриппа принимайте «Арбидол» или «Анаферон».  
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  
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ  
Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.  
Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лѐгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.  
Каковы симптомы заболевания?  
Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка — рвота и понос.  
Особенности течения гриппа  
У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.  
У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие — беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 — 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.  
Вирус гриппа заразен!  
Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.  
Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:  
— Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.  
— Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.  
— Регулярно проветривать помещение.  
— Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.  
— Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора — два метра.  
— Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).  
— Воздержаться от посещения мест скопления людей.  
В случае всех перечисленных выше симптомов у ребѐнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднѐнное дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос родители обязуются незамедлительно обратиться к помощи врача.