**С ЦЕЛЬЮ ОБЕСПЕЧЕНИЯ СЕЗОННОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ И ГРИППА НЕОБХОДИМО ПРОВОДИТЬ СЛЕДУЮЩИЕ МЕРОПРИЯТИЯ:**

 **1. 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

 **2. Проведение** регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом

 **3.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)

 **4. 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

**ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА В ДЕТСКОМ САДУ**

 Для детского сада характерно время проведение в коллективе и совершение всех действий вместе, что и провоцирует массовый характер заболеваемости посетителей детского сада.

 **Для укрепления иммунитета ребенка в детском саду необходимо соблюдать ряд рекомендаций:**

***Создание хорошего настроения и бодрого духа, удостоверенность в готовности малыша к посещению заведения. Процедура обработки по приходу с детского сада. В качестве профилактических мер возможно смазывание пазух нос оксолиновой мазью, либо промывание носоглотки 1% солевым раствором. Соблюдение гигиены. Содержание в чистоте помещений, где находятся дети. Периодическое проветривание комнат. Закаливание организма и привитие интереса к занятиям спортом. Систематическое пребывание на свежем воздухе. Обеспечение детских садов спортивным инвентарем. Осуществление витаминизации. Включение в рацион детского питания продуктов с витамином С, фруктов.***