**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