

## «Рекомендации для родителей - как уберечь детей в эпидсезон гриппа и ОРВИ»

*Грипп и ОРВИ передается от человека человеку воздушно-капельным и контактно бытовым путем.*



***В период подъема заболеваемости гриппа и ОРВИ родителям необходимо:***

- по возможности, сократить время пребывания с детьми в местах скопления людей (торговые центры, кинотеатры и т.д.);
- регулярно проветривать помещения и делать влажную уборку Вашего жилого дома или квартиры;
- контролировать мытье рук ребенка с мылом, особенно после посещения общественных мест, не допускать прикосновений ребенка к лицу грязными руками;
- соблюдать режим дня ребенка с прогулками на свежем воздухе, включить в рацион питания ребенка больше свежих фруктов и овощей;
- не допускайте переохлаждения, одевайте ребенка по погоде.

При появлении симптомов гриппа и ОРВИ необходимо вызвать врача на дом. Соблюдение режима назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволяет уменьшить риск осложнений. Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу и на культурно-массовые мероприятия.

