**Уважаемые родители!**

**В период преддверия начала сезонных заболеваний, возьмите за основу профилактики гриппа, рекомендации педагогов детского сада -структурного подразделения МБОУ ЦО №15 «Луч» город Белгород!**

 **Информация для родителей**

 **«Профилактика гриппа и ОРВИ»** Грипп, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем.

**Каковы симптомы заболевания?**

* жар
* кашель
* боль в горле
* ломота в теле
* головная боль
* озноб и усталость
* изредка - рвота и понос

 **Как уберечься от инфицирования?**

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через **кашель** или **чихание больного**. Вирус гриппа может попасть в организм через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторное заболевания:

* научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.
* научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
* научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора -два метра.
* заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
* воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах.

**Что делать, если заболел ребенок?**

* оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
* давайте ребенку много жидкости (сок, воду, чай с лимоном и т.д.)
* создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
* если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
* если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.
* держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

 **Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа**

**Ранняя профилактика сезонного гриппа**

1. ***Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа.***
2. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

**Профилактика в период эпидемии гриппа**

1. Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.
2. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективным является средства для обработки рук на основе спирта.
3. Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.
4. Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.
5. Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболеет.
6. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома.
7. В случае заболевание одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.

 Дошколята 2020/21 учебного года уже с первых дней посещения образовательного учреждения учатся, играя, на занятиях, основам профилактики простудных заболеваний, гриппа. Становясь в игре «врачом», делают прививки, говорят о пользе употребления овощей и фруктов, о выполнении утренней гимнастики, прогулках на свежем воздухе всей семьёй.



Эти знания дети показывают из своего маленького возраста, учась у нас, взрослых. Важно, быть примеров в этом во всём, нам - мамам и папам, бабушкам и дедушкам, педагогам…..

 В групповых уголках размещён информационный материал для наших родителей. Всегда воспитатели дошкольных групп готовы дать рекомендации, памятки по профилактике гриппа и простудных заболеваниях. Будьте здоровы!



