**Памятка для детей и родителей   
«Профилактика ОРВИ и гриппа»**

**Острые респираторные вирусные инфекции –** наиболее частые заболевания у детей.  Грипп и ОРВИ составляют 95 % всей инфекционной заболеваемости.

**Как происходит заражение?**

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

**Кто является источником инфекции?**

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек.

**Пути передачи инфекции:**

* воздушно-капельный (при разговоре, кашле, чихании)
* бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.).

**Симптомы:**

* высокая температура;
* озноб и слабость;
* боль и ломота во всем теле;
* кашель;
* головная боль;
* насморк или заложенность носа

**Что делать, если вы заболели?**

* обратиться за медицинской помощью.
* свести к минимуму контакт с другими людьми.
* соблюдать постельный режим.
* соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску.
* пить много жидкости.

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

Основным средством профилактики  гриппа является  ***вакцинация***.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

***В период эпидемий*** (особенно при опасных разновидностях гриппа) необходимо:

* Повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
* Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
* Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
* Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле.
* Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
* Стараться избегать близких контактов с людьми с симптомами гриппа (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
* Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
* Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
* Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

***Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.***