

ПРОФИЛАКТИКА 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, избегание физических и умственных перегрузок);
 - избегание как переохлаждений, так и перегреваний детей, особенно младшего возраста;
 - регулярное и тщательное мытье рук с мылом, эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук;
 - использование индивидуальных или одноразовых полотенец;
 - во время кашля или чихания прикрытие рта и носа одноразовыми платками. После использования одноразовый платок (салфетку) необходимо выбрасывать в мусор;
 - избегание близкого контакта с больными людьми;
 - избегание объятий, поцелуев и рукопожатий.

- **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, анаферон и других 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.

