**ПАМЯТКА  
для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:  
**1. 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  
**2. Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом**  
**3. 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)  
**4. 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