



## Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

Профилактические меры, которые необходимо выполнять родителям для предупреждения заражения ребенка простудными заболеваниями, представлены:

**Соблюдением правил гигиены, которые заключаются в:**

- Режиме дня;
- Избегании переохлаждения, либо перегрева;
- Регулярном и тщательном мытье рук с мылом;
- Использовании индивидуальных предметов личной гигиены;
- Пользовании носовым платком во время кашля либо чихания;
- Регулярным проветриванием и уборкой в детской комнате и жилом помещении в целом.
- Закаливанием детского организма.
- Профилактикой недугов простудного характера при помощи специально предназначенных лекарственных средств

**В случае первых симптомов болезни необходимо:**

- Ограничить общение заболевшего с иными членами семьи.
- Обратиться за помощью к специалисту.
- Не отправлять ребенка в школу либо детский сад.

