**Памятка для родителей**

**Профилактика коронавирусной инфекции, ОРВИ и гриппа у детей**

**Как защитить ребенка** **от заболевания:**

* Научите ребенка правилам личной гигиены. Покажите, как нужно мыть руки и лицо. Следите, чтобы ребенок мыл руки регулярно: после возвращения с улицы, из школы, после посещения туалета, контакта с другими людьми, перед едой, после кашля или чихания. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими или дезинфицирующими салфетками.
* Научите ребенка правильно закрывать нос и рот при чихании и кашле.
* Научите детей не подходить к больным ближе, чем на 1,5-2 метра, особенно если у них кашель, насморк или другие признаки заболевания.
* Объясните ему, почему необходимо надевать маску при выходе из дома.

***Родители также должны соблюдать правила личной гигиены, что послужит хорошим примером для детей.***

Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма.

Для защиты своего ребенка родителям необходимо знать способы передачи коронавируса, основные симптомы заболевания, а также меры профилактики коронавирусной инфекции.

**Способы передачи коронавирусной инфекции:**

* **воздушно-капельный** - при кашле, чихании, разговоре;
* **воздушно-пылевой** - с пылевыми частицами в воздухе;
* **контактно-бытовой** - через рукопожатия, предметы обихода.

**Памятка для родителей**

**Профилактика коронавирусной инфекции, ОРВИ и гриппа:**

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.

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).

Своевременно поставьте прививку от коронавирусной инфекции (с 12 лет) и от гриппа. В процессе вакцинации в организм вводят частичку разрушенного вируса, которая стимулирует организм к выработке защитных антител. Поэтому, если в дальнейшем в организм попадёт вирус гриппа, антитела свяжутся с вирусом и нейтрализуют его. Соответственно, человек не заболевает или заболевание будет протекать в лёгкой форме.

**Что делать в случае заболевания?**

При появлении признаков заболевания (если у ребенка поднялась температура, даже до невысоких значений, появился насморк или кашель), не отправляйте ребенка в коллектив, воздержитесь от посещения поликлиники. Не занимайтесь самолечением, вызовите врача на дом.

Чем раньше начато лечение, тем выше шанс быстро вылечиться и не распространять инфекцию.



**ГКУЗ РХ «Республиканский центр общественного здоровья**

**и медицинской профилактики»**