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

Научно доказанным и наиболее эффективным методом профилактики гриппа является иммунизация вакциной против гриппа. Прививки против гриппа проводятся медицинскими организациями государственной системы здравоохранения взрослым и детям. Дети могут прививаться с возраста 6 месяцев.

Кроме проведения профилактической прививки необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

- избегать прикосновений руками к своему носу и рту;

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;

- соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;

- регулярно проветривать и проводить влажную уборку помещения, в котором находится ребенок, и квартиры в целом;

- проводить закаливающие мероприятия (по рекомендации врача);

- проводить неспецифическую профилактику простудных заболеваний (по рекомендации врача)

**При первых признаках заболевания необходимо:**

-Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)

-Вызвать врача

-Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.