

**ПАМЯТКА**  
**для родителей по профилактике 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, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей,
  
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками
  
- ПИТЬ ЧАЙ С ЛИМОНОМ, ЕСТЬ ЧЕСНОК

**Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом**

***ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:***

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе

**ОБЯЗАТЕЛЬНО УТРОМ ПОЗВОНИТЬ**  
**КЛАССНОМУ РУКОВОДИТЕЛЮ ИЛИ**  
**ПОЗВОНИТЕ В ШКОЛУ по телефону 21-463**