**Консультация для родителей**

**«Осторожно грипп»**

***В эпидемию гриппа очень важно применять личные меры защиты***

От заражения вирусом гриппа и предупреждения тяжелых форм заболеваний и осложнений.

Особенно принятие полного комплекса мер личной профилактики важно для не привитых лиц. Однако, даже если была проведена вакцинация от гриппа, или мы считаем, что наш иммунитет справиться с любой инфекцией, пренебрегать правилами здорового образа жизни нельзя. Любые негативно влияющие на иммунную систему факторы могут привести к тому, что ее защитных сил может быть не достаточно при встрече вирусом гриппа. Это – переохлаждение, переутомление, неправильное распределение в режиме труда и отдыха, любой стресс, нарушение сна, злоупотребление вредными привычками. Особенно медики выделяют группы риска предрасположенные к заболеванию и более тяжелому течению гриппа – лица с избыточным весом, больные сахарным диабетом, заболеваниями органов дыхания, сердечнососудистой системы, беременные женщины. В первую очередь для таких лиц, а также для пожилых людей и маленьких детей в период эпидемии не рекомендуется посещение мест массового скопления людей, необходимо повозможности отложить поездки, посещение больниц в профилактических целях, культурно-зрелищных мероприятий.

Занятие спортом, гимнастикой, прогулки на свежем воздухе, рациональное питание с употреблением свежих овощей, фруктов, соков, других С-витамин содержащих натуральных продуктов укрепляют иммунитет. В период эпидемии возможно применение и витаминных препаратов, а по консультации с врачом - лекарственных и биологически активных средств, стимулирующих иммунитет.

Вирусы гриппа могут передаваться через руки, предметы обстановки, посуду, поэтому личная гигиена и при гриппе является одним из основных методов профилактики. Мытье рук и гигиена полости рта особенно после посещения общественных мест, применение в случае невозможности вымыть руки гигиенических салфеток, гигиена жилых и общественных помещений с более частой влажной уборкой и проветриванием, респираторная культура с применением индивидуальных лучше одноразовых носовых платков – вот способы защитить себя и окружающих.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств, профилактики гриппа является марлевая или одноразовая повязка (маска).

При ношении масок большое значение имеют их правильное использование и утилизация, позволяющие повысить их возможную эффективность и избежать увеличения риска передачи заболевания, связанного с неправильным использованием масок.

***Правильное использование масок:***

- аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше;

- при использовании маски старайтесь не прикасаться к ней;

- прикоснувшись к использованной маске, например при ее снятии или умывании, вымойте руки водой с мылом или с использованием средства для дезинфекции рук на спиртовой основе;

- заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой/ влажной (использовать маску не более 3 часов);

- не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования;

- выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

 При появлении признаков болезни (повышение температуры тела, боль в горле, насморк, кашель и др.) необходимо обратиться к врачу. Грипп может вызвать серьезные осложнения и необходимо весь период болезни находится под медицинским наблюдением.