

### **Профилактика коронавирусной инфекции, ОРВИ и гриппа у 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.

#### **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.***

### **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 попадет 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.



**и медицинской профилактики»**