

Памятка для родителей, дети которых будут посещать массовые новогодние мероприятия

Уважаемые родители! Наступает пора новогодних праздников, при этом продолжается сезон заболеваемости ОРВИ. С целью снижения риска заражения ОРВИ и гриппом, родителям, дети которых будут посещать массовые новогодние мероприятия **необходимо помнить:**

- в целях недопущения переохлаждения организма тепло одевать Вашего ребенка для прогулок на свежем воздухе.

- для повышения иммунитета организма включить в рацион питания витаминизированные продукты содержащие витамин С (фрукты, отвар шиповника и т.д.), лекарственные витамины, препараты повышающие иммунитет организма.

- избегать тесных контактов с людьми, у которых есть симптомы ОРВИ.

- обеспечить ребенка наличием средств личной гигиены (носовым платком) и обучить ребенка соблюдать правила личной гигиены (при чихании и кашле прикрывать рот платком).

- при возникновении симптомов заболевания (повышение температуры, насморк, кашель, головная боль, слабость) необходимо отказаться от посещения новогодних мероприятий, остаться дома и вызвать врача.

Необходимо также помнить, что риск заболевания гриппом и ОРВИ существенно снижается если:

- Ваш ребенок привит против гриппа;

- Ваш ребенок ведет здоровый образ жизни, в том числе спит достаточное количество времени, правильно питается и сохраняет физическую активность;

- в месте его проживания регулярно проводится влажная уборка и проветривание помещения.