**Памятка для родителей во время эпидемии гриппа**

Считается, что вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. **При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его после использования.**

Грипп может распространяться через руки или предметы. Детям и взрослым необходимо рекомендовать **частое мытье рук после кашля или чихания.**

Если вы почувствовали, что ребенок болен, **нужно оставить его дома** – вызвать врача на дом и ограничить число контактов с другими детьми или взрослыми. Изоляция людей, заболевших гриппом с высокой температурой, может уменьшить число инфицированных людей, т.к**. повышенная температура связана с более интенсивным выделением вируса гриппа.** В доме пострадавшего влажная уборка проводится обязательно с дезинфицирующим средством. Заболевшему ребенку выделяют отдельную посуду, игрушки, полотенце, постельное белье. После выздоровления ребенок допускается в детский сад, школу только со справкой.

**Профилактикой гриппа является закаливание ребенка, вакцинация, витаминизация.**



*http://ds107.pupils.ru/azbuka-zdorovja/*