



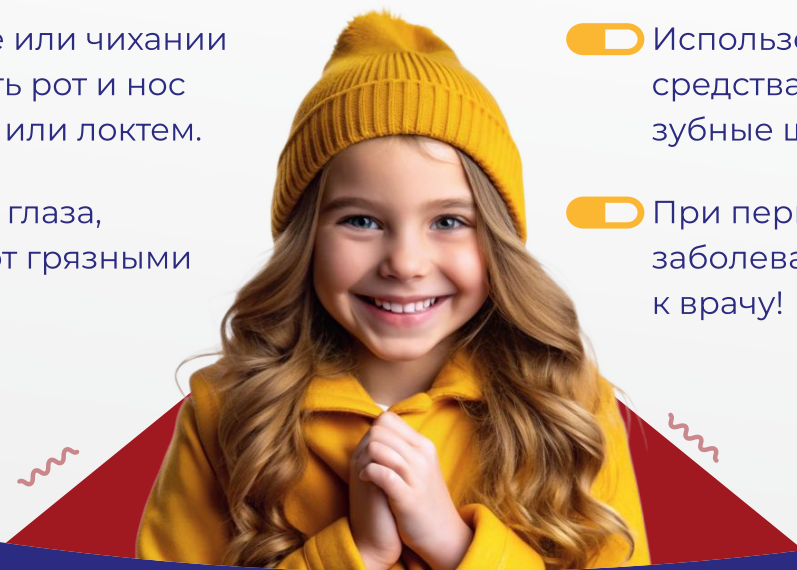
ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ В СЕЗОН ОРВИ

- ▶ Детский сад и школа — те места, где дети чаще всего «подхватывают» ОРВИ, так как встречаются с инфекциями, с которыми не взаимодействовали раньше.
- ▶ Если ребёнок меняет детский сад или школу, родители также должны быть готовы к увеличению числа «простудных заболеваний».
- ▶ Для детей, начавших ходить в детский сад или школу, до 10 эпизодов ОРВИ в год — нормальный показатель.
- ▶ Если между двумя эпизодами заболеваний есть хотя бы два-три дня, когда ребёнок здоров, и если перенесённое ОРВИ не сопровождается осложнением бактериальной инфекцией, то это очень хорошие признаки, и родителям также следует соблюдать спокойствие.
- ▶ Будьте всегда на связи с лечащим врачом, чтобы он подтвердил, что вам не стоит волноваться.

**ПОМНИТЕ, ЧТО ПРОСТЫЕ МЕРЫ ПОМОГУТ СОЗДАТЬ КОМФОРТНЫЕ
УСЛОВИЯ ДЛЯ ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ РЕБЕНКА И ПРЕДОТВРАТИТЬ
РАСПРОСТРАНЕНИЕ ИНФЕКЦИИ**

ЧТО ДЕЛАТЬ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ?

- ▶ Регулярно мыть руки с мылом или использовать дезинфицирующее средство для рук.
- ▶ Избегать контакта с больными людьми.
- ▶ При кашле или чихании прикрывать рот и нос салфеткой или локтем.
- ▶ Не трогать глаза, нос или рот грязными руками.
- ▶ Употреблять здоровую пищу, богатую витаминами и минералами.
- ▶ Получать достаточное количество сна и отдыха, избегать стресса.
- ▶ Использовать индивидуальные средства гигиены (полотенца, зубные щётки).
- ▶ При первых признаках заболевания обратиться к врачу!



ЕСЛИ РЕБЁНОК УЖЕ БОЛЕЕТ, ВАМ ПОМОГУТ СЛЕДУЮЩИЕ ПРАВИЛА

1

Проветривайте комнату ребёнка несколько раз в день, особенно перед сном и после пробуждения.

2

Влажная уборка должна проводиться ежедневно. Протирайте все поверхности, включая пол, стены, мебель и игрушки.

3

Особое внимание уделяйте чистоте тех мест, где ребёнок проводит больше всего времени (например, кровать и игровая зона).

4

Если возможно, используйте увлажнитель воздуха. Это поможет облегчить дыхание и уменьшить сухость слизистых оболочек.

5

Следите за тем, чтобы ребёнок пил достаточное количество жидкости, чтобы избежать обезвоживания.

6

Соблюдайте рекомендации врача относительно лечения и ухода за ребёнком.