**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 выделяют отдельную посуду, игрушки, полотенце, постельное белье. После выздоровления ребенок допускается в школу только со справкой.

Профилактикой гриппа является закаливание ребенка, вакцинация, витаминизация.

