

Памятка для родителей

Уважаемые родители!

В связи с распространением заболеваемостью гриппа и ОРВИ рекомендуем при первых симптомах заболевания гриппом или ОРВИ обратиться к врачу для назначения правильного и своевременного лечения. Это позволяет снизить риск развития осложнений.

Уважаемые родители, внимательно следите за самочувствием Ваших детей. При появлении первых признаков плохого самочувствия не отправляйте ребёнка в школу, а вызывайте врача!!!

Общие рекомендации:

- **прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор;**
- **как можно чаще мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихали или кашляли;**
- **избегайте близкого контакта с больными людьми, используйте маски при контакте с ними;**
- **старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту;**
- **избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий;**
- **если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих;**
- **при появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь к врачу за медицинской помощью;**
- **избегайте многолюдных мест;**
- **увеличивайте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;**
- **придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.**