**Уважаемые родители!**

В связи с превышением эпидемических порогов заболеваемости и в соответствии с постановлением главного санитарного Врача по Ярославской области от 11 декабря 2023г. № 26, приказом Департамента образования мэрии г. Ярославля № 01-05/1218 от 15.12.2023г. и с целью предупреждения распространения случаев заболевания гриппа и ОРВИ среди воспитанников МДОУ «Детский сад № 102»

**УБЕДИТЕЛЬНАЯ ПРОСЬБА ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ У РЕБЕНКА:**

**1. НЕ ОТПРАВЛЯТЬ РЕБЁНКА В ДЕТСКИЙ САД;**

**2. ВЫЗВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ.**

Симптомы:  слабость, недомогание, озноб, чувство ломоты в мышцах, головная боль,  боль в горле, боль  в животе, температура.

Перед   выходом из дома убедитесь, что ваш ребенок не имеет жалоб.

**Рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:**

- Избегать контактов с лицами, имеющими признаки заболевания.

- Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте.

- Носить медицинскую маску (марлевую повязку).

- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их специальным средством для обработки рук.

- Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении, поддерживать комфортный температурный режим в помещении.

 - Вести здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность).

-Если в семье несколько детей необходимо по возможности разобщить больных и здоровых детей.

- Переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

**Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:**

* **прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину.**
* **избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.**
* **соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).**

С целью усиления противоэпидемического режима в этот период в МДОУ «Детский сад № 102» проводится ряд профилактических мероприятий:

* обязательное обеззараживание посуды, воздуха и поверхностей в помещениях с использованием эффективных дезинфицирующих средств и методов, разрешённых к применению, а также влажную уборку и проветривание;
* усиление контроля за соблюдением температурного режима, режимов текущей дезинфекции, обеззараживание воздушной среды (в т.ч. ультрафиолетовое облучение, проветривание), соблюдение масочного режима;
* с детьми и сотрудниками проводится санитарно-просветительская работа о соблюдении личной гигиены, о необходимости соблюдения правил личной и общественной профилактики гриппа и ОРВИ.

Кроме того, во время подъёма заболеваемости ОРВИ и гриппом вводится ограничение или запрещение проведения массовых культурных, спортивных и других мероприятий, проводится ежедневный мониторинг посещаемости и заболеваемости детей ОРВИ и гриппом в детском саду.

**Грипп** – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Характерные клинические проявления гриппа: внезапное острое начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38˚С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Помните, что болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов. Грипп крайне опасен своими осложнениями: легочные, со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов, со стороны нервной системы.

**Что делать, если заболели гриппом?** Следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечнососудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами. Общение с больным, по возможности, следует ограничить. При уходе за больным гриппом следует использовать медицинскую маску (марлевую повязку).

**Энтеровирусные инфекции** могут сопровождаться различными клиническими проявлениями и протекать в виде острых респираторных заболеваний, острых кишечных инфекций, ангин, менингитов, энцефалитов и др. Заболевание обычно начинается остро, с подъема температуры тела до 39-40 градусов. Появляется сильная головная боль, головокружение, рвота, иногда боли в животе, мышцах. Болезнь может протекать с сыпью на коже рук и ног, а также с изъязвлением слизистой ротовой полости. Заразиться энтеровирусной инфекцией можно при общении с больным или носителем вируса. Заражение так же может произойти при употреблении инфицированной энтеровирусами воды, овощей и фруктов. Вирус может передаваться через грязные руки, игрушки и другие объекты внешней среды. В целях личной профилактики заболеваемости энтеровирусными инфекциями рекомендуется: тщательно промывать овощи и фрукты (после мытья обдавать кипятком); соблюдать правила личной гигиены (мытьё рук, использование влажных салфеток и др.)