



Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола и возраста. Каждый год от гриппа и его осложнений в мире погибают около 2 миллионов человек. Самыми грозными осложнениями являются: воспаление легких с отеком и кровоизлияниями; тяжелое поражение центральной нервной системы; токсическая форма гриппа. Грипп может давать такие опасные осложнения, как менингит и энцефалит. Вирус гриппа очень легко передается воздушно-капельным путем. Особенно быстрое его распространение происходит в детских коллективах. Самый эффективный метод защиты от гриппа на сегодняшний день – это вакцинация.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ, ПОМНИТЕ, что даже при появлении первых симптомов гриппа у Вашего ребенка **НЕДОПУСТИМО**:

самостоятельно назначать медикаментозное лечение;

отправлять ребенка в детское образовательное учреждение (опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение, но и для других детей, контактирующих с больным).

В целях профилактики заболевания гриппом **РЕКОМЕНДУЕТСЯ**:

- ✓ проведение вакцинации и применение, по назначению врача, противовирусных препаратов;
- ✓ обеспечить соблюдение правил личной гигиены (регулярно и тщательно мыть руки с мылом, использовать индивидуальные или одноразовые полотенца);
- ✓ соблюдать режим дня;
- ✓ избегать как переохлаждения, так и перегревания детей;
- ✓ проводить регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом;
- ✓ с целью повышения защитных сил организма правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы, заниматься физкультурой.

ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



• Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).



• В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



• Избегайте объятий и поцелуев.
• Тщательно мойте руки.



• Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

• Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.

Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача! Не подвергайте риску заражения окружающих!

Профилактика гриппа

Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период – от нескольких часов до 2 суток.

Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- Озноб; ■ Головная боль;
- Повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- Боль и ломота в мышцах и суставах;
- Общая слабость и «разбитость»;
- Сухой кашель.



При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. Соблюдение режима, назначенного врачом, снижение нагрузок на организм позволят уменьшить риск осложнений.

НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!

Обязательно сообщите врачу, если Вы недавно совершили поездку в страну, где зарегистрированы случаи заболевания гриппом.

Как не заболеть гриппом

- Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинапрофилактика. Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3–4 недели;
- Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- При контакте с больным человеком пользуйтесь маской;
- В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей (магазины, общественный транспорт и т.д.) или если вы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- Поддерживайте здоровый образ жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.

119 Федеральная служба по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Уполномоченный территориальный орган Роспотребнадзора по Республике Татарстан, г. Казань, ул. Пушкинская, 1, телефон: 8(843) 214-11-11, сайт: www.fedspz.ru, www.tatarstan.spz.ru

Что делать, если заболел ребенок?

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми и, особенно, с детьми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- Вызовите врача на дом. Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков:

- учащенное или затрудненное дыхание;
- сыпь на коже;
- отказ от достаточного количества питья;
- непробуждение или отсутствие реакции на внешние раздражители;
- возбужденное состояние;
- отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
- симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

Немедленно обратитесь за медицинской помощью!!!

ГРИПП



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Грипп

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот
одноразовыми
салфетками, когда
кашляешь или чихаешь



Немедленно
выбрасывай
использованные
салфетки



Регулярно мой руки с
мылом



Если у тебя
симптомы,
похожие на
симптомы гриппа,
немедленно
обратись к врачу



Если у тебя симптомы,
похожие на симптомы
гриппа, не
приближайся к другим
людям ближе, чем на 1
метр



Если у тебя
симптомы,
похожие на
симптомы гриппа,
оставайся дома. Не
ходи на работу, в
школу, не посещай
общественные
места



Избегай объятий,
поцелуев и
рукопожатий при
встречах



Не трогай глаза,
нос или рот
немытыми руками