



ПАМЯТКА

для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- ❖ соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- ❖ избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- ❖ регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- ❖ использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- ❖ во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний))

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку

преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

- ✓ Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.
- ✓ Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.
- ✓ Регулярно проветривать помещение.
- ✓ Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- ✓ Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.
- ✓ Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
- ✓ Воздержаться от посещения мест скопления людей.



В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос родители обязуются незамедлительно обратиться к помощи врача.

ПАМЯТКА

ПРОФИЛАКТИКА гриппа А/Н1N1

✓ При заражении вирусом гриппа А/Н1N1 наблюдаются следующие симптомы:

- Повышение температуры, обычно до 38°С, однако иногда может подняться и до 41°С, временами сменяясь ознобом.
- Боль в горле.
- Сухой, лающий кашель, боли за грудиной.
- Сухость слизистых носа и глотки.
- Боль в мышцах и суставах.
- Общая усталость и слабость – интоксикация организма.
- Головная боль.
- Боли в животе.

✓ Как защитить себя и окружающих от гриппа А/Н1N1:

- при чихании прикрывайте нос и рот одноразовым носовым платком;
- регулярно мойте руки с мылом или пользуйтесь жидкостью для очищения рук на спиртовой основе;
- старайтесь не пользоваться телефоном или компьютерной мышкой других людей;
- пишите только своей ручкой;
- не подходите к заболевшим людям ближе, чем на 2-3 метра;
- ограничьте посещение магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей;
- выбрасывайте одноразовые платки в предназначенные контейнеры сразу же после их использования;
- избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий;
- старайтесь не тереть глаза, нос и рот немытыми руками;
- если у Вас имеются симптомы гриппа, соблюдайте домашний режим, не ходите на работу, в школу, в места массового скопления людей;
- принимайте витамины, ешьте больше фруктов. Не пренебрегайте

народными средствами: пейте чай из плодов шиповника и черной смородины, клюквенный и брусничный морсы;
- для профилактики гриппа применяйте специальные медицинские препараты. Но перед этим обязательно проконсультируйтесь с врачом.

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.
 - Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
 - Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом H1N1, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания гриппом H1N1.
- ✓ При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью!!!!

