**Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа, короновируса)**
1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы : жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:
оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 03;
сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день;
носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.
7. С целью профилактики:
больше гуляйте на свежем воздухе;
избегайте массовых мероприятий;
правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);
употребляйте в пищу чеснок и лук;
перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;
для профилактики гриппа принимайте «Арбидол» или «Анаферон».
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 лѐгкой 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 ребѐнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднѐнное дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос родители обязуются незамедлительно обратиться к помощи врача.