

Уважаемые родители!

В период подъема заболеваемости гриппа и ОРВИ рекомендуется соблюдать следующие правила:

Рекомендуем 4 наиболее эффективных способа защиты от гриппа в школе и дома:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
3. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.
4. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа, как только поступит соответствующая вакцина. Если эпидемия гриппа примет БОЛЕЕ серьезные масштабы, родителям следует принять следующие меры:

- продлите время пребывания заболевших детей дома по крайней мере на 7 дней – даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение по крайней мере 24 часов после полного исчезновения симптомов;

Чтобы подготовиться к сезонному гриппу 2019-2020 учебного года, следует принять следующие меры:

- подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболит или если отменят занятия в школе;
- будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверять температуру и наличие других симптомов гриппа.

Определите, имеются ли в вашем доме дети, которые подвержены повышенному риску осложнений гриппа и обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей от гриппа в предстоящем сезоне. В число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет.

На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи.

Проверьте список контактных телефонов для связи в экстренных ситуациях (телефон вызова врача из детской поликлиники, телефон детского сада или школы).

Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболит и будет вынужден оставаться дома.

Поговорите с представителями администрации школы об их планах на случай эпидемии или экстренной ситуации.

Обращаем ваше внимание! При первых признаках респираторного заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача на дом.

Памятка для родителей по профилактике и лечению ОРВИ и ГРИППА А (H1N1)

Что делать, если у вас появились симптомы заболевания, похожие на ГРИПП. Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа А (H1N1) у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают: **высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк и заложенность носа, головная боль, озноб, слабость, потерю аппетита.** У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом, также отмечают диарея (жидкий стул) и рвота.

При выше указанной клинике, ВАС должны насторожить следующие симптомы:

- Затрудненное дыхание или чувства нехватки воздуха
- Боли или чувство тяжести в груди
- Ломота в теле
- Внезапное головокружение
- Сильная или неустойчивая рвота
- если симптомы заболевания ослабевают, но затем возобновляются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем, при появлении данных тревожных симптомов ВАМ следует **немедленно обратиться за медицинской помощью.**

Предположительны к заболеванию: пожилые люди, дети до 5 лет, беременные женщины, люди страдающие хроническими заболеваниями, лица со сниженным иммунитетом.

Как защитить себя и свою семью: Больные люди могут быть заразными от 1 дня болезни до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.

- Прикрывайте рот и нос салфеткой, когда вы чихаете или кашляете.
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле.
- Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу, и рту. Именно этим путем распространяются микробы.
- Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми (поездок и многолюдных мест)
- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Если Вы заболели,то следует: должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их. Вам необходимо срочно обратиться за медицинской помощью (вызвать врача на дом).

До приезда врача необходимо соблюдать: постельный режим, гигиенические правила, обильное питьё, при высокой температуре принимать жаропонижающие препараты (парацетамол или ибупрофен).