

Памятка для родителей Профилактика 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 умственных и физических перегрузок);
- избегать как переохлаждение, так и перегревание детей, особенно младшего возраста;
- регулярно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля или чихания прикрывать рот и нос платком (одноразовым);
- регулярно проветривать помещение, в котором находится ребенок;
- проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой **комнатной температуры** на ночь);
- проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон и др.).

При первых признаках заболевания:

- изолировать ребенка от других детей;
- вызвать врача на дом;
- исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

Как защитить себя от заражения ОРВИ и гриппом?

1. Сделать прививку против гриппа, т.к вакцина является наиболее эффективным средством профилактики;
2. Если Вы больны и находитесь в помещениях общего пользования, носите медицинскую маску;
3. Регулярно проветривайте помещение;
4. Проводите влажную уборку с применением дезсредств;
5. Обеззараживайте воздух с помощью бактерицидных ламп или облучателей рециркуляционного типа;
6. Чаще мойте руки с мылом в течение 20 сек., особенно во время болезни;
7. Употребляйте витаминизированные продукты, лекарственные витамины, препараты, повышающие сопротивляемость организма;
8. При возникновении симптомов заболевания (повышение температуры, насморк, головная боль, слабость) оставайтесь дома, дети не посещают детский сад и школу;
9. Воздержаться от посещения мест скопления людей.

Соблюдение данных рекомендаций поможет предупредить возникновение и распространение заболеваний ОРВИ и гриппа.

Памятка для родителей

Грипп

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 рот и нос во время чихания и кашля. Большинство людей в мире, инфицированные этим вирусом, болеют легкой и средне-тяжелой формой, однако замечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

Повышенная температура тела, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб, усталость (изредко - понос и рвота).

Особенности течения гриппа.

У взрослых болезнь начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей. У детей - по – разному: одни становятся вялыми, много спят; другие – беспокойные, раздражительные, температура повышается до 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание. У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Вирус гриппа заразен!

Больной гриппом может быть заразен с 1 дня проявления симптомов и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению гриппа, необходимо:

- сделать прививку против гриппа, т.к вакцина является наиболее эффективным средством профилактики;
- регулярно проветривать помещение;
- проводить влажную уборку с применением дезсредств;
- научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 сек., кашлять и чихать в салфетку;
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать детские сады и школу);
- воздержаться от посещения мест скопления людей.

Помните! Самое эффективное средство против вируса гриппа – это вакцинация!

Памятка для родителей

Профилактика гриппа и ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (далее ОРВИ) – наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они называются респираторными. Виновники ОРВИ могут стать большое количество разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях.

Пути передачи инфекции: воздушно – капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, детские игрушки и т.д.). вирус в воздухе сохраняет зараженность от 2-х до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность заболевания зависит от тяжести болезни, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Самая большая опасность которую влечет за собой грипп – это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, приводящих иногда к летальным исходам).

Родители должны признаки пневмонии:

- температура выше 38 градусов в течение 3-х дней;
- хрипящее и учащенное дыхание;
- посинение губ и кожи;
- полный отказ от еды;

Необходимо вызвать врача на дом!