

Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ

Не посещать с детьми массовых мероприятий в помещениях при подъеме заболеваемости гриппом и ОРВИ, постараться воздержаться от поездок в общественном транспорте в этот период;

Воздержаться от встреч с родственниками (друзьями), если кто-то из них болен ОРВИ. При необходимости такой встречи защищать органы дыхания медицинской маской;

При поездке в общественном транспорте в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ защищать органы дыхания медицинскими масками;

Проветривать помещение, в котором дома находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение);

Проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня;

При сухом воздухе в помещении необходимо использовать увлажнители воздуха, так как пересохшая слизистая оболочка носовых ходов теряет барьерную функцию и наиболее подвержена воздействию возбудителей респираторных инфекций;

Как можно больше гулять на свежем воздухе – это укрепляет иммунитет, и при этом заразиться гриппом практически не возможно;

Обеспечить себя и ребенка носовым платком, одноразовыми носовыми платками/влажными салфетками. Если ребенок добирается до школы общественным транспортом – обеспечить его на период подъема гриппа и ОРВИ медицинскими масками с учетом правил их использования;

В случае заболевания ОРВИ, даже в легкой форме, необходимо остаться дома, поскольку заболевший является источником инфекции, и вызвать врача, так как легкие формы заболевания ОРВИ могут перейти в тяжелую форму с развитием дыхательной недостаточности;

Проводить назначенное врачом лечение;

При повышении температуры необходимо соблюдать постельный режим независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния;

Не принимать антибиотики и сульфаниламиды, если они не назначены врачом: на вирус они не действуют и при неосложненном течении ОРВИ не нужны.