

Памятка для родителей и опекунов по профилактике ОРВИ и гриппа

Управление Роспотребнадзора по Республике Татарстан информирует, что в период сезонного подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом родителям и опекунам особенно важно и нужно соблюдать меры профилактики и наблюдать за настроением и состоянием здоровья своего ребенка.

Дети особенно восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к категории лиц двойного риска по заболеваемости гриппом. У детей из-за незрелости иммунной системы чаще возникают неблагоприятные последствия после перенесенных заболеваний гриппом и ОРВИ.

В основном вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного воздушно-капельным путем. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Важно знать симптомы гриппа: высокая температура, жар, озноб и усталость, ломота в теле, кашель, головная боль, боль в горле, изредка возможна рвота и понос.

Внимание: у детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

Как уберечь ребенка от заражения?

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.
- Научите детей мыть лицо и промывать носовые ходы перед выходом в места массового скопления людей и при возвращении
- Научите детей не трогать лицо и без острой нужды руками не прикасаться к лицу, к носу, ко рту руками
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или сразу же выбрасывать ее
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.
- Приучайте детей правильно питаться. Кушать овощи и фрукты, заниматься спортом.
- Отучайте детей от вредных привычек грызть ручки и карандаши, брать в рот игрушки.
- Заболевшие дети должны **оставаться** дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Обрабатывайте поверхности, а также предметы, которые часто находятся в руках - пульт, айпад, планшет, сотовые телефоны, очки. Все это требует обработки, потому что вирусы на поверхностях хорошо выживают.
- Воздержитесь от посещения торговых центров, магазинов, кинотеатров и других мест скопления людей.

Уважаемые родители и опекуны! Вам и самим необходимо соблюдать эти меры простые профилактики в обязательном порядке и быть хорошим примером для своих детей.

Что делать, если ребенок заболел?

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Обязательно вызовите врача на дом и строго соблюдайте его назначения.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- **Не отказывайтесь** от госпитализации, если врач ее предлагает. И **не покидайте самовольно** с ребенком больницу, не закончив полного курса лечения и не имея разрешения врача на выписку.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми, особенно детьми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- Выделите больному отдельную посуду, чаще проводите проветривание комнаты, уборку проводите с использованием дезинфекционных средств

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков, немедленно обратитесь за медицинской помощью:

- Учащенное или затрудненное дыхание
- вялость, плаксивость, отсутствие желания играть, отсутствие интереса к любимым занятиям
- Синюшность кожных покровов
- Отказ от достаточного количества питья
- Непробуждение или отсутствие реакции
- Возбужденное состояние
- Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача
- Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем

Уважаемые родители и опекуны! Вы в ответе за здоровье своего ребенка, не рискуйте им! Лучше сделать больше и сохранить здоровье, чем пренебречь простыми мерами профилактики и потерять его! Будьте здоровы!