

Памятка для родителей по профилактике острых респираторных вирусных инфекций и гриппа

Уважаемые родители!

В период сезонного подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом очень важно соблюдать меры профилактики и наблюдать за состоянием здоровья своего ребенка.

Дети наиболее восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к группе риска по неблагоприятному течению заболевания и развитию осложнений.

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

Основные симптомы гриппа:

- озноб, головная боль;
- повышение температуры до 38,5 - 40° С;
- боль, ломота в мышцах, суставах, общая слабость;
- сухой кашель, выделения из носа;
- возможны: рвота, жидкий стул;
- у детей раннего возраста – вялость или беспокойство, отказ от еды.

Как уберечь ребенка от заражения

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты)
- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки

Наиболее эффективный способ профилактики гриппа – вакцинопрофилактика!

Прививку необходимо провести в предэпидемический сезон!

Если ребенок заболел необходимо:

- изолировать ребёнка от других членов семьи;
- исключить пребывание в организованном коллективе;
- вызвать врача.

Постельный режим либо ограничение подвижности необходимы лишь в периоде острых проявлений заболевания. Температура в помещении должна быть не выше 20°C и на 3-4°C ниже во время сна ребёнка. Питание не должно отличаться от обычного, при отказе ребёнка от еды его кормить насильно не следует, лучше предложить ему любимые блюда. Ребёнка надо обильно поить: морсы, соки, сладкий чай хорошо всасываются.

При появлении следующих симптомов необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Они указывают, что заболевание принимает более тяжёлую форму:

- синюшность кожных покровов;
- кашель с примесью крови в мокроте, боль или тяжесть в груди;
- спутанность сознания, возбуждение, судороги;
- уменьшение мочеотделения;
- учащенное или затрудненное дыхание;
- сохранение температуры и других симптомов гриппа более 3-х дней.

Уважаемые родители!

Контролируйте соблюдение мер профилактики гриппа и ОРВИ всеми членами вашей семьи!