ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ по профилактике ОРВИ и гриппа у детей.

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 нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне - тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка — рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие — беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 — 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

— Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

— Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

— Регулярно проветривать помещение.

— Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

— Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора — два метра.

— Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

— Воздержаться от посещения мест скопления людей.

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия: Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе: — и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста — пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением).

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний)

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

— Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).

— Вызвать врача.

— Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос родители необходимо незамедлительно обратиться к помощи врача.