

# Памятка для родителей по профилактике гриппа и ОРВИ

В период подъёма заболеваемости гриппом и ОРВИ рекомендуется соблюдать несколько правил, обеспечивающих эффективную защиту от инфекции в школе, детском учреждении и дома:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективна обработка рук с применением антисептических средств на основе спирта.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, то при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
3. Если Вы или ваш ребенок переболели, оставайтесь дома в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или, исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший ребенок должен оставаться дома.
4. Подумайте, с кем оставить ребенка и как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболеет или если отменят занятия в школе, закроют на карантин детское учреждение.
5. Будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверять температуру и наличие других симптомов гриппа;
6. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей от гриппа в предстоящем сезоне (в число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет);
7. Обозначьте отдельную комнату для заболевших членов семьи;
8. Проверьте список контактных телефонов для связи в экстренных ситуациях (телефон вызова врача из детской поликлиники, телефон детского сада или школы);
9. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе, или если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома;
10. Продлите время пребывания заболевших детей дома по крайней мере до 7 дней - даже в случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение 24 часов после полного исчезновения симптомов.

**Обращаем Ваше внимание! При первых признаках респираторного заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача на дом.**