

ОБРАЩЕНИЕ

к родителям

Уважаемые родители!

Обращаемся с призывом принять максимальные меры для обеспечения

***здоровья наших детей в период массового подъема
инфекционных заболеваний!***

Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому здоровье ребенка всегда стоит на первом месте. Но одних волнений и переживаний недостаточно, чтобы уберечь ребенка от болезней.

Уважаемые родители!

Заботьтесь о здоровье своих детей, придерживаясь правил гигиены. Воспитывайте у детей навыки культуры здорового образа жизни, демонстрируя их на собственном примере. Не забывайте об активном отдыхе, закаливающих процедурах, занятиях спортом, рациональном питании, личной гигиене.

Отдел образования администрации Становлянского района Липецкой области рекомендует изучить памятку по профилактике ОРВИ и гриппа.

ПОМНИТЕ!

Выполнение общих мер профилактики в период сезонного подъема уровня заболеваемости ОРВИ и гриппа – залог нашего здоровья и здоровья наших детей!

Своевременное обращение к врачу снижает риск развития осложнений.

Памятка по профилактике ОРВИ и гриппа

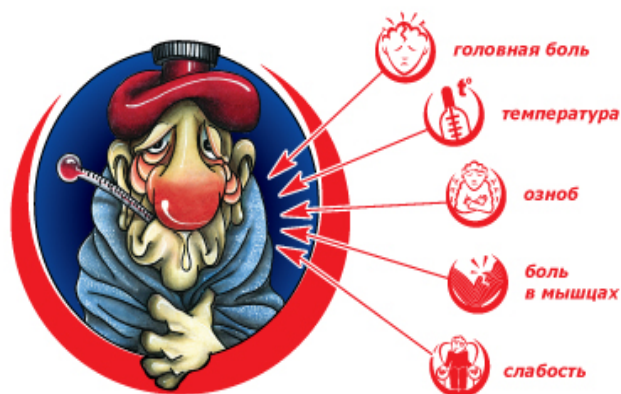
Грипп и ОРВИ



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

В основном возбудители острых респираторных вирусных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРВИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют



Рекомендации для родителей:

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.



- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
- Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.
- В период подъема заболеваемости ОРВИ воздержитесь от посещения мест массового скопления людей.
- При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закрывайте рот и нос медицинской маской или носовым платком.
- Регулярно чистите и дезинфицируйте поверхности (столы, дверные ручки, электронные гаджеты и т.д.).
- Важно, чтобы ребенок, отправляясь на прогулку, одевался по погоде, не переохлаждался при нахождении на улице.
- Позаботьтесь об укреплении иммунитета ребенка и его правильном питании. Для этого можно принимать витаминно-минеральные препараты, средства, стимулирующие иммунитет; включите в рацион ребенка продукты, содержащие витамины А, С: цитрусовые, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, рыбу, мясо, сухофрукты.
- Регулярно проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.



Что делать если ребенок заболел?

- При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
- Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле,

	вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента • Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
 	Общие рекомендации • Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор. • Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли. • Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук. • Избегайте близкого контакта с больными людьми. • Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту. • Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий. • Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих • При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.
 	Рекомендации по использованию масок • Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом • Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше. • При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней. • Прикоснувшись к использованной маске, например, при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе. • Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной). • Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования. • Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

