

Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

Заболевание гриппом А(Н1 N1)2009 характеризуется следующими симптомами: высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях наблюдаются симптомы желудочно-кишечных расстройств (тошнота, рвота, диарея).

Характерная особенность гриппа А(Н1 N1)2009 – раннее появление осложнений. При гриппе А(Н1 N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов. Своевременно начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома! Обратитесь к врачу, сделайте вызов врача на дом.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте по возможности больше жидкости.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, избегайте непосредственного тесного контакта, используйте средства индивидуальной защиты (маски).

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, беременными женщинами, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Часто мойте руки с мылом.

Поддерживайте чистоту, как можно чаще проводите влажную уборку с использованием дезинфицирующих средств, в том числе, обработку предметов, с которыми контактировал больной (дверные ручки, мобильные телефоны и др.).

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Вирус гриппа А (Н1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает острые респираторные заболевания разной степени тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Группы риска при заболевании гриппом: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями) и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО № 1. СОБЛЮДАЙТЕ ЧИСТОТУ!

Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками, гелями. Мойте и дезинфицируйте поверхности. Мытье и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

ПРАВИЛО № 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным и контактными путем.

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте одноразовую маску для снижения риска инфицирования.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании, соблюдайте этикет. Одноразовые салфетки, носовые платки, маски сбрасывайте в мусорные контейнеры.

Избегайте трогать руками глаза, нос, рот. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО № 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте режим дня, включая полноценный сон, прогулки на свежем воздухе, физическую активность. Включайте в рацион питания пищевые продукты богатые белками, витаминами и минеральными веществами.