



ФЕДЕРАЛЬНАЯ СЛУЖБА ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ЗАЩИТЫ ПРАВ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ И БЛАГОПОЛУЧИЯ ЧЕЛОВЕКА

**Филиал Федерального бюджетного учреждения здравоохранения
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области
в городе Асбест и Белоярском районе»**

им. А. П. Ладыженского ул., д. 17, г. Асбест, Свердловская область, 624269
Тел./Факс: 8 (34365) 2-48-18, E-mail: mail_03@66.rospotrebnadzor.ru

Исх. №66-20-003/12- 23 -2022
от 16.01.2023г.

В СМИ,
сайт Администрации ГО,
руководителям образовательных организаций,
гражданам

Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

- 1) Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:
 - соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
 - избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
 - использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
 - во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.
- 2) Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.
- 3) 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).
- 4) 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.

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 во время чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и среднетяжелой 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. 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.

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, родители обязуются незамедлительно обратиться к помощи врача.

Главный врач Асбестовского филиала ФБУЗ
«Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»



Е.В.Гилева