

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Радуга»

филиал в п. Свх. им. Льва Толстого

Памятка для родителей
«ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА У ДЕТЕЙ»

Подготовила:

Воспитатель МБДОУ «Радуга»

Башлык Анастасия Сергеевна

2016 г

Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

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

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 одноразовым платком

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).

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.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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.

Грипп

Как защитить себя и других

- КОГДА ЧИХАЕШЬ ИЛИ КАШЛЯЕШЬ ПРИКРЫВАЙ НОС ИЛИ РОТ ОДНОРАЗОВОЙ САЛФЕТКОЙ, НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ САЛФЕТКУ



- ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ ПОХОЖИЕ НА ГРИПП, НЕМЕДЛЕННО ОБРАЩАЙСЯ К ВРАЧУ



- ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ ПОХОЖИЕ НА ГРИПП, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ ЧЕМ НА 1 МЕТР
- ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ ПОХОЖИЕ НА ГРИПП, ОСТАВАЙСЯ ДОМА, НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА
- РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ
- ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ, РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧЕ
- НЕ ТРОГАЙ НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ

