Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа

Уважаемые родители! В Нижегородской области с середины января начался эпидемический подъём заболеваемости гриппа и ОРВИ.

Дети относятся к группе риска по заболеваемости гриппом, и поэтому родители должны научить своего ребенка простым, но эффективным способам защиты от этой коварной инфекции:

- соблюдать гигиену рук, а именно мыть руки водой с мылом как можно чаще;

- не трогать немытыми руками нос, глаза, рот;

- не подходить к больному человеку, ближе, чем на 1-2 метра;

- больше находиться на свежем воздухе;

- избегать места массового скопления людей (общественный транспорт, кинотеатры, кафе и т.п.)

Если ребенок заболел, то должен остаться дома. Больные дети в детские образовательные учреждения не допускаются!

Необходимо как можно скорее вызвать врача или скорую помощь и строго выполнять их рекомендации.

Если предлагают госпитализацию, не отказывайтесь!

На время лечения на дому следует (по возможности) выделить для ребенка отдельную комнату, индивидуальную посуду и полотенце. Подобрать игры, книги, видеодиски и другие предметы для развлечения.

Исключите тесный контакт со здоровыми членами семьи, особенно с детьми.

Научите ребенка во время кашля или чихания прикрывать рот и нос бумажной салфеткой (одноразовым носовым платком). Знайте, что правильнее чихать в сгиб локтя или в плечо, а не в ладони.

Необходимо внимательно следить за состоянием здоровья ребенка и при любом ухудшении следует повторно вызвать врача или скорую медицинскую помощь. Возможно начинается осложнение! Ребенок в этом случае госпитализируется в стационар для оказания квалифицированной врачебной помощи.

Управление Роспотребнадзора по Нижегородской области