

Меры профилактики гриппа для учащихся и родителей

1) Вакцинация против гриппа.

2) Необходимость защищать органы дыхания масками при посещении общественных мест в период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ, а также в случае наличия симптомов ОРВИ (кашель, насморк).

3) Правила использования **медицинской маски**:

КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.

При контактах со здоровыми людьми, в случае если Вы больны.

ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу.

СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно.

КАК ЧАСТО?

Менять маску – 1 раз в 3 часа (или чаще).

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую.

УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования.

ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ.

4) Соблюдение гигиены рук – мыть руки с мылом по возвращении домой, перед едой, после посещения туалета, после игры с животными; при насморке и кашле чаще мыть руки.

5) При поездке в общественном транспорте НЕ снимать варежки (перчатки) и НЕ трогать лицо, а в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ защищать органы дыхания медицинской маской.

6) Воздерживаться от встреч с друзьями при появлении признаков заболевания (появление кашля, насморка, головной боли, слабости, температуры).

7) Воздержаться от встреч с родственниками (друзьями), если кто-то из них болен ОРВИ. При необходимости такой встречи защищать органы дыхания медицинской маской.

8) Использовать одноразовые салфетки при кашле, чихании (прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые потом надо выбросить или положить в полиэтиленовый мешок, а руки помыть с мылом или обработать влажными салфетками; сморкаться нужно в одноразовые салфетки, после чего их необходимо выбросить и обработать руки с мылом). При отсутствии носового платка чихать необходимо в сгиб локтя.

9) Одеваться необходимо в соответствии с погодными условиями; при посещении ГПД при необходимости предусмотреть сменные вещи;

10) НЕ посещать с детьми массовых мероприятий в помещениях при подъеме заболеваемости гриппом и ОРВИ, постараться воздерживаться от поездок в общественном транспорте в этот период.

11) Проветривать помещение, в котором дома находится ребенок, несколько раз в день (во время проветривания переводить ребенка в другое помещение).

12) Проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня.

13) При сухом воздухе в помещении необходимо использовать увлажнители воздуха, так как пересохшая слизистая оболочка носовых ходов теряет барьерную функцию и наиболее подвержена воздействию возбудителей респираторных инфекций.

14) Как можно больше гулять на свежем воздухе – это укрепляет иммунитет и при этом заразиться гриппом практически невозможно.

15) Обеспечить себя и ребенка носовым платком, одноразовыми носовыми платками/влажными салфетками. Если ребенок добираться до школы общественным транспортом – обеспечить его на период подъема гриппа и ОРВИ медицинскими масками с учетом правил их использования.

16) В случае заболевания ОРВИ, даже в легкой форме, необходимо остаться дома, поскольку заболевший является источником инфекции, и вызвать врача, так как легкие формы заболевания ОРВИ могут перейти в тяжелую форму с развитием дыхательной недостаточности.

17) Проводить назначенное врачом лечение.

18) При повышении температуры необходимо соблюдать постельный режим независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния.

19) Не принимать антибиотики и сульфаниламиды, если они не назначены врачом: на вирус они не действуют и при неосложненном течении ОРВИ не нужны.

20) Дети с признаками ОРВИ (насморк, кашель, ухудшение самочувствия и др.) при выявлении в ходе «утренних фильтров» будут изолироваться (с последующей госпитализацией), а дети, не привитые против гриппа, в период эпидемиологического подъема заболеваемости гриппом будут переводиться на дистанционное обучение.