

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ГРИППУ

Как защитить себя и детей от вируса гриппа?

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта. 2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками. 3. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, **в течение 7 суток** после того, как температура спала или исчезли ее симптомы. Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен **оставаться дома 7 дней**. А если признаки заболевания появятся у ребенка в учебном заведении, то его **отстранят от занятий на 7 дней**. В учебном заведении, где заболеваемость среди детей превысит 30% от общей численности, учебный процесс будет **приостановлен на период от 7 до 14 дней**.

Как узнать о том, что я или мой ребенок заболел гриппом? Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура*
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура. **Что нужно делать, если я или мой ребенок заболел?** Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома, вызвать врача на дом и избегать контактов с другими людьми. У большинства людей с гриппом протекает в легкой или средней степени тяжести заболевания, и они нуждаются в амбулаторном лечении. **Есть ли лекарства против гриппа?** Существует широкий выбор лекарственных средств – противовирусных, стимулирующих защитные силы организма, использование которых необходимо осуществлять по рекомендации врача. Старайтесь в зимний период принимать поливитамины, настойку элеутерококка, включать в рацион овощи и фрукты. Не забывайте и о народных средствах – напиток из шиповника, липа с калиной, малина с медом, прополис (пчелиный клей), чеснок с мёдом и др. **Как долго нужно оставаться дома, если я или мой ребенок заболел?** Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания. Продлите время пребывания заболевших детей дома по крайней мере на 7 дней - даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение по крайней мере 24 часов после полного исчезновения симптомов. В случае заболевания одного из членов семьи все дети школьного возраста должны оставаться дома по крайней мере в течение 7 дней с момента заболевания родственника. Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей, регулярно измеряя температуру и обращая внимание на другие симптомы.

Что делать во время болезни?

Держитесь подальше от окружающих настолько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.