

Памятка по профилактике заболевания ОРВИ и гриппом для родителей, чьи дети будут посещать массовые новогодние мероприятия.

Основной путь передачи всех возбудителей ОРВИ и гриппа – воздушно-капельный, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Проведение массовых новогодних мероприятий, при которых в относительно небольшом замкнутом пространстве собирается большое количество людей, создает благоприятные условия для распространения возбудителей этих инфекций.

С целью снижения риска заражения ОРВИ и гриппом родителям, дети которых будут посещать массовые новогодние мероприятия необходимо:

- помнить, что к участию в проведении мероприятий лица с симптомами гриппа и ОРВИ допускаться не будут;
- в случае если ребенок почувствует себя плохо во время проведения новогоднего праздника, он может обратиться в медицинский пункт в месте проведения мероприятий;
- избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр);
- обеспечить ребенка наличием средств личной гигиены (носовым платком, спиртосодержащим средством для обработки рук и пр.);
- обучить ребенка соблюдать правила личной гигиены:
 - не прикасаться руками к глазам, носу и рту, именно этим путем распространяются микробы;
 - при чихании и кашле прикрывать рот платком;
 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук, особенно после контакта с потенциально зараженными поверхностями, такими, например, как поручни лестниц в здании и пр.;
 - избегать контактных способов приветствия друг друга (объятия, рукопожатия и пр.);

Необходимо также помнить, что риск заболевания гриппом и ОРВИ существенно снижается если:

- Ваш ребенок ведет здоровый образ жизни, в том числе спит достаточное количество времени, правильно питается и сохраняет физическую активность;
- в месте его проживания регулярно проводится влажная уборка и проветривание помещения путем открывания окон.

О профилактике инфекционных заболеваний в период новогодних и рождественских праздников

(рекомендации для родителей)

Зима – это время веселых новогодних праздников, связанных с многочисленными культурно-массовыми мероприятиями. Праздничные представления в школе и детском саду, – это места массового скопления людей, и риск заразиться здесь инфекционными заболеваниями особенно высок.

Конечно, это не означает, что наши дети должны остаться без праздника. Просто нужно предпринять некоторые меры защиты.

Если ребенок не получил прививку против таких инфекций как корь, краснуха, дифтерия, эпидемический паротит, полиомиелит, то исключить заражения какой-либо из этих инфекций нельзя, особенно при посещении праздничных мероприятий, где в замкнутых помещениях собирается много детей и взрослых из разных коллективов. Поэтому родители должны оценить степень риска и решить, стоит ли подвергать опасности ребенка, не имеющего иммунитета к ряду инфекций, которые могут быть у окружающих.

Наилучшим выходом из этой ситуации является вакцинация недостающими вакцинами. Это защитит ребенка сейчас и в последующей его жизни.

Не упускают возможности воспользоваться новогодними праздниками и острые респираторные вирусные инфекции, включая грипп, актуальные как для детей, так и для взрослых именно в этот период времени года. Единственным надежным способом защититься от вируса гриппа является вакцинация. Сделав прививку, Вы оградите себя и своих близких от возможного заболевания и его тяжелых последствий.

К сожалению, прививка против гриппа не спасет от других респираторных вирусов, но благополучно пережить Вашей семье сезонный подъем ОРВИ помогут здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами) и элементарные правила личной гигиены, с которыми родители должны не только ознакомить своих детей, но и соблюдать их сами. Вот некоторые из них:

- в период подъема заболеваемости респираторными инфекциями и регистрации заболеваемости респираторными инфекциями старайтесь не посещать места массового скопления людей, такие как кинотеатры, театры, торговые центры, переполненный общественные транспорт и т.д.;

- если Вы вынуждены находиться в местах скопления людей, используйте одноразовые медицинские маски;
- старайтесь не касаться руками лица, в первую очередь губ, носа, глаз;
- несколько раз в день мойте руки с мылом;
- одевайтесь в соответствии с температурой окружающей среды и старайтесь не переохладиться;
- старайтесь сократить контакты с людьми, у которых есть признаки простудных заболеваний.

Если Вы все-таки заболели:

- при кашле и чихании следует плотно прикрывать рот, используя одноразовые платки, которые после однократного использования выбрасываются в урну;
- при насморке и кашле освобождать дыхательные пути стоит только в одноразовые платки, выбрасываемые немедленно;
- как можно чаще мойте руки или протирайте их антибактериальным средством;
- не ходите на работу и не отпускайте больных детей в организованные коллективы;
- не посещайте места скопления людей;
- не занимайтесь самолечением, вызывайте скорую помощь или врача на дом.

Организуя праздничный стол, предусмотрите все предосторожности, чтобы исключить пищевые инфекции и отравления: при покупке продуктов обращайте внимание на сроки годности; соблюдайте сроки и правила хранения скоропортящейся продукции дома; помните-существуют ограничения в сроках хранения продуктов и готовых блюд в домашнем холодильнике, не употребляйте и не предлагайте детям «вчерашних» салатов, пирожных с кремом и другой скоропортящейся продукции. При малейших признаках пищевого отравления немедленно обращайтесь за медицинской помощью.