

Памятка для родителей **во время эпидемии гриппа**

Считается, что вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека к человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его после использования.

Грипп может распространяться через руки или предметы. Детям и взрослым необходимо рекомендовать частое мытье рук после кашля или чихания.

Если вы почувствовали, что ребенок болен, нужно оставить его дома – вызвать врача на дом и ограничить число контактов с другими детьми или взрослыми. Изоляция людей, заболевших гриппом с высокой температурой, может уменьшить число инфицированных людей, т.к. повышенная температура связана с более интенсивным выделением вируса гриппа.

В доме пострадавшего влажная уборка проводится обязательно с дезинфицирующим средством. Заболевшему человеку выделяют отдельную посуду, игрушки, полотенце, постельное белье. После выздоровления ребенок допускается в школу только со справкой.

Профилактикой гриппа является закаливание ребенка, вакцинация, витаминизация.

Как защитить себя и детей от вируса гриппа?

4 наиболее эффективных способа защиты от гриппа в школе и дома:

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 14 дней.

4. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа и гриппа H1N1 2009, как только поступит соответствующая вакцина.

Практически все специалисты единогласны в своем мнении: прививки нужны, другое дело, что к вакцинации нужно подходить грамотно, то есть прививать малыша, ориентируясь на его состояние.

Принимая решение относительно прививок, родители должны ощущать полную степень ответственности. Решение должно быть хорошо обдуманым и взвешенным. Будьте бдительны – старайтесь находить информацию о прививках и вакцине из любых источников, постоянно спрашивайте врача, уточняя даже неприметные мелочи.

Помните: никакой, даже самый замечательный врач, не возьмет на себя ответственность за вашего ребенка. Ведь, в первую очередь, это ваша первоочередная задача – сохранить его здоровье, сделать так, чтобы его щечки всегда оставались румяными и озаренными счастливой улыбкой.

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.

Люди, предрасположенные к появлению осложнений после гриппа должны проконсультироваться со своим лечащим врачом о необходимости обследования при наличии симптомов гриппа в течение данного сезона.

Какие существуют тревожные симптомы?

У детей:

- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Кожа серого цвета или с синеватым оттенком;
- Отказ от достаточного количества питья;
- Сильная или непрекращающаяся рвота;
- Нежелание просыпаться или отсутствие активности;
- Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки;
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

У взрослых:

- Затрудненное дыхание или одышка;
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе;
- Внезапное головокружение;
- Спутанность сознания;
- Сильная или непрекращающаяся рвота;
- Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

Есть ли лекарства против гриппа?

Есть широкий перечень противовирусных препаратов, которые назначаются врачом. Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьёзные осложнения. В течение сезона гриппа противовирусные препараты могут применяться, как для профилактики, так и для лечения ОРВИ и гриппа.

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.