

## Памятка родителям и детям «Правила поведения во время карантина»

Уважаемые родители! Во время наступления карантина в школе у вашего ребенка появится больше свободного времени для приключений и ребяческих фантазий, а у вас – забот и тревог за их безопасность. Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим вас позаботиться о безопасности ваших детей, особенно если они остаются дома без присмотра взрослых. Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма. Обсудите вместе с ребенком, чем он будет заниматься, как лучше распланировать время. Прогулки, игры на свежем воздухе — лучший отдых, которого так недостает большинству детей в учебное время. Отправляя детей на улицу, напомните им правила дорожного движения, еще раз расскажите своим детям об опасностях зимних дорог. Не отпускайте детей одних на лед. Не допускайте нахождения их на улице без сопровождения взрослых в вечернее и ночное время

Берегите своих детей! Помните: жизнь и здоровье ваших детей – в ваших руках!

Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови: оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей; в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 03; сообщите семье и друзьям о вашей болезни; соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день; носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.
7. С целью профилактики: больше гуляйте на свежем воздухе; избегайте массовых мероприятий; правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок); употребляйте в пищу чеснок и лук; перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;

## ПАМЯТКА для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом

Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста — пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний))

#### **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

— Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)

-Вызвать врача

— Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе

### **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка — рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие — беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 — 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

— Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

— Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

— Регулярно проветривать помещение.

— Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

— Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора — два метра.

— Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

— Воздержаться от посещения мест скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос родители обязаны незамедлительно обратиться к помощи врача.

---

### **ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ**

К очень часто встречающимся болезням человечества можно отнести ОРВИ (острую респираторную вирусную инфекцию). В среднем человек может за год переболеть этим заболеванием от 3 до 6 раз,

а маленькие дети (до года) болеют еще чаще — около 6-8 случаев в течение года. Малыши в возрасте до 6 лет также находятся в группе риска, а пожилые люди, как говорит статистика, сейчас стали болеть реже.

ОРВИ могут проявляться в форме эпидемий, а также в форме отдельных случаев заболевания. Передаются они от человека к человеку по воздуху, содержащему частицы возбудителей инфекции, а также при пользовании той же посудой, что и больной, при чихании, кашле, тесном контакте в транспорте, близком общении с зараженным человеком.

Тактика ваших профилактических действий не должна зависеть от вида вируса. Это может быть грипп птичий, свиной, пандемический, да хоть слоновий, может быть вообще не грипп — это не важно. Главное то, что по своей природе это вирус, и путь его передачи — воздушно-капельный, с поражением дыхательных органов.

### **Профилактика гриппа**

Если вы встретились с вирусом, то, скорее всего, вы заболите, если у вас нет защитных антител в крови. Эти антитела могут быть в организме в двух случаях: если вы переболели этим видом вируса, либо если сделали прививку. Но при этом важно помнить, что прививка защитит не от всех видов вируса, а только от какого-то одного конкретного. Если у вас есть возможность купить хорошую вакцину и привиться, то можно это сделать, при условии, если вакцинация будет проходить не в переполненной районной поликлинике. «Народные средства», такие как чеснок, лук, водка не защитят ни от какого вида вируса, так как их эффективность как профилактических средств пока не доказана. Модные и широко разрекламированные в СМИ лекарства, заявленные как иммуномодуляторы, стимуляторы образования интерферона и т.п. работают скорее психологически, так как их эффективность также не доказана.

1. Источником вируса является только человек. Соответственно, чем меньше людей вокруг вас, тем меньше шансов заразиться. Отсюда и рекомендации: больше ходить пешком, чем ездить в переполненном общественном транспорте (при невозможности полностью от него отказаться хотя бы сократить число поездок или перенести их с «часа пик» на другое время), так же и с посещением супермаркетов, рынков, выставок, театров и т.п.
2. Носить медицинскую маску здоровым людям бесполезно: от проникновения вируса она не защитит, но она может быть полезна уже больному человеку, так как не даст заразить здоровых (инфицированная слюна не пройдет сквозь маску).
3. Другим источником вируса являются руки зараженного человека, все, за что хватается больной человек, несет на себе бактерии. Поэтому совет простой: не касаться своего лица, находясь вне дома, и мыть руки, часто и тщательно. При невозможности помыть руки, помогут влажные салфетки. Очень много бактерий скапливается на купюрах, поэтому, если возможно, используйте вместо бумажных денег пластиковые карточки. При отсутствии носовых платков, чихать следует не в ладонь, как привыкли многие, а в сгиб локтевого сустава.
4. Частицы вируса могут сохранять свою активность очень долго в сухом и теплом воздухе, но в сыром и прохладном погибают практически сразу. Поэтому в помещениях необходимо поддерживать соответствующий температурно-влажностный режим. Проводить влажную уборку помещений, чаще проветривать воздух, использовать увлажнители воздуха, особенно это актуально в детских и лечебных учреждениях, да и вообще в любых организациях, где идет поток людей.
5. Необходимо также следить, чтобы слизистые оболочки не пересыхали, так как это приводит к нарушению работы местного иммунитета. Чтобы этого не происходило, нужно увлажнять слизистые любыми солевыми растворами, продающимися в аптеках.

Вот такие вот простые правила нужно помнить, чтоб обезопасить себя в период эпидемии. Будьте здоровы!

## Как правильно организовать домашний карантин

Когда один из членов семьи заболевает гриппом, следует сразу же организовать карантин дома с учетом всех правил. Это позволит обезопасить других домочадцев от инфицирования, снизит количество возбудителей вируса в воздухе и ограничит его оседание на предметах домашнего обихода.

Для правильной организации карантина необходимо придерживаться следующих правил.

1. Изолировать больного от остальных членов семьи, выделив ему отдельную комнату. Для других обитателей дома вход в это помещение должен быть строго запрещен.
2. Выделить инфицированному отдельную ложку, вилку, нож, тарелку и чашку. Посуду периодически следует обдавать крутым кипятком. Кроме того, нужно строго следить, чтобы этой посудой не пользовались остальные члены семьи.
3. Ежедневно проводит влажную уборку квартиры или дома. Это даст возможность предотвратить накопление болезнетворных микроорганизмов. А использование дезинфицирующих средств при уборке помещений позволит свести к минимуму их концентрацию.
4. Ежедневно проветривать комнату больного 3–4 раза по 15 минут. Это не только позволит домашнему пациенту дышать свежим воздухом, но и снизит концентрацию вирусов возбудителей гриппа в воздухе.
5. Предметы личной гигиены инфицированного должны находиться в его комнате. При чихании и кашле больному лучше пользоваться одноразовыми салфетками и после использования складывать их в мусорный пакет.
6. При уходе за больным следует пользоваться защитной маской, которую необходимо менять дважды в день.