

- продлите время пребывания заболевших детей дома по крайней мере на 7 дней – даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше;

- в случае заболевания одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома по крайней мере в течение 5 дней с момента заболевания родственников.  
Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей дошкольного возраста, регулярно измерять температуру и обращая внимание на другие симптомы гриппа.

## **ГРИПП**

**Подлый вирус этот грипп,**

**Голова сейчас болит,**

**Поднялась температура**

**Мне теперь нужна микстура.**

*Чтобы уберечь себя от гриппа необходимо пройти  
**ВАКЦИНАЦИЮ !***

**ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ ОПАСНО ДЛЯ  
ВАШЕЙ ЖИЗНИ!**

*Муниципальное бюджетное дошкольное  
образовательное учреждение  
детский сад № 35 пгт Афипского  
муниципального образования Северский район*

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

### ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Адрес: пгт Афипский  
ул. Маяковского, 15  
тел.: 33-4-13



## **Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в этом году**

**Грипп** отличается от многих инфекционных заболеваний легкостью передачи от больного человека к здоровому - воздушно-капельным путем (при чихании, кашле и даже при разговоре), с большой вероятностью вызывая заболевание у непривитых от гриппа спустя сутки после заражения.

### **Чтобы подготовиться к сезонному гриппу, следует принять следующие меры:**

- подумайте, как обеспечить уход за ребёнком дома, в случае если он заболел;
- в число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет;
- на время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи;
- подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если ваш ребёнок заболел и будет вынужден оставаться дома.

### **В сезон эпидемической опасности крайне важно:**

1. Избегать рукопожатий. Не подносить невымытых рук с мылом к своему лицу. Чаще мойте руки с мылом, так как вирус гриппа способен некоторое время сохраняться на коже и передаваться контактным способом.
2. Для профилактики принимать один из противовирусных препаратов в режиме дозирования, подробно изложеном в прилагаемой к лекарству инструкции. Достаточно приобрести одну упаковку любого из этих лекарств.
3. При появлении в Вашем окружении больного гриппом – необходимо носить медицинскую маску.

### **Симптомы гриппа:**

Признаки заболевания, вызываемого новым вирусом гриппа (H1N1) у людей включают:

- высокую температуру, - кашель, - боль в горле, - насморк и заложенность носа, - боли во всем теле, - головную боль, - озноб и слабость.

У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А (H1N1), также отмечаются понос и рвота.

### **Если вы заболели?**

1. Если у Вас появились признаки болезни немедленно обратитесь к медицинскому работнику.
2. Если у Вас появились признаки заболевания дома, необходимо обратиться в участковую поликлинику по телефону, вызвать врача. В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызвать бригаду неотложной медицинской помощи.

### **Как себя вести во время болезни?**

Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача). Прикрывайте рот и нос носовым бумажным платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину.

Если у вас нет платочка, при кашле или чихании прикрывайтесь локтём или плечом, а не руками.

- чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания;

- старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту;

- старайтесь избегать близких контактов с больными людьми;