Рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ

Учесть:

- преимущества вакцинации против гриппа;
- необходимость защиты органов дыхания при посещении общественных мест в период роста заболеваемости гриппом и ОРВИ, а также в случае наличия симптомов ОРВИ (кашель, насморк), о правилах ношения медицинской маски;
- необходимость соблюдения гигиены рук - мыть руки с мылом по возвращении домой, перед едой, после посещения туалета, после игры с животными; при насморке и кашле чаще мыть руки;
- необходимость ношения варежек (перчаток) при поездке в общественном транспорте, и не трогать лицо;
- необходимость воздержания от встреч с друзьями при появлении признаков заболевания (появление кашля, насморка, головной боли, слабости, температуры);
- необходимость использования одноразовых салфеток при кашле, чихании (прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые потом надо выбросить или положить в полиэтиленовый мешок, а руки помыть с мылом или обработать влажными салфетками; сморкаться нужно в одноразовые салфетки, после чего их необходимо выбросить и обработать руки с мылом);
- необходимость одеваться в соответствии с погодными условиями; при посещении группы продленного дня при необходимости предусмотреть сменные вещи;
- необходимость не посещать с детьми массовых мероприятий в помещениях при подъеме заболеваемости гриппом и ОРВИ, постараться воздерживаться от поездок в общественном транспорте в этот период;
- необходимость воздержаться от встреч с родственниками (друзьями), если кто-то из них болен ОРВИ. При необходимости такой встречи защищать органы дыхания медицинской маской;
- необходимость, при поездке в общественном транспорте в период подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ, защищать органы дыхания медицинскими масками.
- необходимость проветривать помещение, в котором дома находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение),
- необходимость проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня; при сухом воздухе в помещении необходимо использовать увлажнители воздуха, так как пересохшая слизистая оболочка носовых ходов теряет барьерную функцию и наиболее подвержена воздействию возбудителей респираторных инфекций;

- необходимость прогулки на свежем воздухе - это укрепляет иммунитет и при этом заразиться гриппом практически невозможно;
- необходимость обеспечить себя и ребенка носовым платком, одноразовыми носовыми платками/влажными салфетками.

- необходимость обеспечить себя и ребёнка на период подъема гриппа и ОРВИ медицинскими масками с учетом правил их использования (если Вы добираетесь до детского сада общественным транспортом);

- необходимость остаться дома, в случае заболевания ОРВИ, даже в легкой форме (поскольку заболевший является источником инфекции), и вызвать врача, так как легкие формы заболевания ОРВИ могут перейти в тяжелую форму с развитием дыхательной недостаточности;

- необходимость проводить назначенное врачом лечение;

- необходимость соблюдать постельный режим (при повышении температуры, независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния);

- необходимость не принимать антибиотики и сульфаниламиды, если они не назначены врачом: на вирус они не действуют и при неосложненном течении ОРВИ не нужны;

- необходимость предупредить родителей, что дети с признаками ОРВИ (насморк, кашель, ухудшение самочувствия и др.) при выявлении в ходе «утренних фильтров» будут изолироваться (с последующей госпитализацией), а дети, не привитые против гриппа, в период эпидемического подъема заболеваемости гриппом должны переводиться на дистанционное обучение,