

Памятка для родителей по профилактике гриппа

Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. 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, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы, и больной при этом не принимал жаропонижающих средств. Для предотвращения распространения вируса заболевший ребенок должен оставаться дома.

4. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа, как только поступит соответствующая вакцина. Если эпидемия гриппа примет БОЛЕЕ серьезные масштабы, родителям следует принять следующие меры:

- 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.

Что следует предпринять родителям если ребенок заболел и вынужден оставаться дома

- Пока дети находятся дома, придумайте для них занятия. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи;

Советы по уходу за детьми (и другими членами семьи), заболевшими гриппом:

- Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома. Не выходите из дома даже в том случае, если вы принимаете противовирусные препараты.
- Прикрывайте рот и нос во время кашля и чихания. Как можно чаще мойте руки водой с мылом или средством для обработки рук на основе спирта, особенно после кашля или чихания.
- Заболевший член семьи должен находиться в отдельной комнате (комнате

больного) для ограничения его контакта со здоровыми членами семьи. Если возможно, за больным должен ухаживать только один человек.

- Следите за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру и наличие других симптомов гриппа. Высокой считается температура тела 37,8 градусов по Цельсию и выше. Если вы не можете измерить температуру, следите за такими симптомами у больного, как ощущение жара, покраснение кожи, потливость или озноб. Следите за появлением тревожных симптомов, требующих немедленного медицинского вмешательства. Тревожными симптомами являются: учащенное или затрудненное дыхание; синюшная или серая окраска кожных покровов; отказ от приема достаточного количества жидкости; отсутствие мочеиспускания или слез во время плача; сильная или непрекращающаяся рвота; не пробуждение или отсутствие реакции; возбужденное состояние; боль или сдавливание в груди или брюшном отделе; внезапное головокружение; спутанность сознания; некоторое облегчение симптомов гриппа, которые затем вернулись, сопровождаемые жаром и усилившимся кашлем
- проконсультируйтесь с врачом относительно специального лечения, необходимого для членов семьи, которые могут быть подвержены повышенному риску осложнений гриппа, в их число входят дети в возрасте до 5 лет, беременные женщины, лица любого возраста с хроническими заболеваниями (астма, диабет или сердечно-сосудистые заболевания), а также лица старше 65 лет.
- Следите за тем, чтобы больной носил лицевую маску — если таковая имеется и переносится больным, — находясь в одном помещении с другими членами семьи. Это поможет предотвратить распространение вируса. Последнее особенно важно в том случае, если остальные члены семьи подвержены повышенному риску осложнений гриппа.
- Проконсультируйтесь с врачом относительно противовирусных или жаропонижающих препаратов для заболевших членов семьи. Не давайте аспирин детям и подросткам, так как это может привести к возникновению редкого, но серьезного заболевания — синдрома Рейе.
- Следите за тем, чтобы заболевший член семьи много отдыхал и пил больше прозрачных жидкостей (например, воду, бульон, спортивные напитки, напитки для новорожденных, содержащие электролиты) во избежание обезвоживания организма.
- 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.