

ВНИМАНИЕ — ГРИПП!

Как ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ?



КАК РАСПОЗНАТЬ

Основные симптомы болезни:

- головная боль;
- боли в мышцах;
- повышение температуры;
- кашель;
- боль в горле;
- насморк.

ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ



- Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете;
- немедленно выбрасывайте использованные салфетки;
- когда вокруг вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, маску необходимо менять каждые 2 часа;
- оставайтесь дома, вызовите врача на дом или скорую помощь, строго выполняйте назначенные предписания, не занимайтесь самолечением!
- Не выходите из дома до полного выздоровления, не посещайте места массового скопления людей (грипп и ОРВИ заразны в течение 7 дней);
- постоянно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами.

ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ



- Заболевший ребенок должен оставаться дома;
- вызовите врача на дом или скорую помощь, осуществляйте лечение и уход за больным ребенком в соответствии с рекомендациями врача;
- после каждого контакта с больным ребенком необходимо тщательно вымыть руки;
- постоянно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами;
- при контакте с больным ребенком используйте одноразовые маски и марлевые повязки, чтобы не распространять инфекцию внутри семьи, маски необходимо менять каждые 2 часа;
- продлите время пребывания заболевших детей дома на 7 дней — даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше;
- если вы и ваш ребенок переболели — оставайтесь дома в течение 24 часов после нормализации температуры тела без приема жаропонижающих средств.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



- Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа. Исключите контакт с людьми с симптомами, похожими на грипп;
- регулярно мойте руки с мылом или обрабатывайте дезинфицирующими салфетками, содержащими спирт;
- не трогайте глаза, нос или рот немытыми руками;
- следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие симптомов гриппа;
- регулярно проветривайте комнаты и ежедневно делайте влажную уборку дезинфицирующими средствами;
- ведите здоровый образ жизни, выделяйте на сон достаточное количество времени, правильно питайтесь и сохраняйте физическую активность;
- употребляйте поливитаминные комплексы, свежие фрукты и овощи, пейте морсы, компоты, фруктовые соки;
- вакцинация — единственный способ уберечься от гриппа или уменьшить его осложнения. Если вакцинация вам и вашему ребенку не подходит, обсудите с врачом альтернативные способы защиты.