



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:

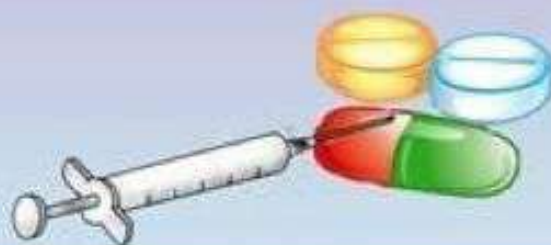
- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;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





Оставайтесь дома, если Вы заболели!
Не ходите на работу. **Не водите** детей в школу, ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа



**ОРВИ
 ГРИПП
 ПРОФИЛАКТИКА**

Регулярно проветривайте помещение



Избегайте мест массового скопления людей!



Не трогайте лицо немытыми руками!



Регулярно мойте руки!



Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!



Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

Больной! Надевай маску для защиты здоровых



ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ СИМПТОМЫ ГРИППА



Служба
здоровья

Симптомы заболевания, вызываемого вирусом **гриппа А (H1N1)**, у людей сходны с теми, которые бывают при сезонном гриппе, и включают **высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, ломоту в теле, головную боль, озноб, слабость, потерю аппетита.**

При этом вас должны насторожить следующие симптомы:

- затрудненное дыхание или чувство нехватки воздуха;
- боли или чувство тяжести в груди или в брюшной полости;
- ломота в теле;
- внезапное головокружение;
- спутанность сознания;
- сильная или устойчивая рвота;
- диарея (жидкий стул).

Схожие симптомы наблюдаются и при других ОРВИ в том числе при COVID-19.

Симптомы заболевания могут ослабевать, но затем возобновляться вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

**При появлении данных тревожных симптомов
Вам следует немедленно обратиться
за медицинской помощью!**

**Отделение скорой медицинской помощи:
8(86165) 03, 103, 112**

**«Горячая линия»: 8(918) 960-69-62
Колл-центр: 8(861) 991-01-05**