ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Приближается осеннее – зимний период, характеризующийся подъёмом заболеваемости гриппом и ОРВИ. Соблюдайте правила, обеспечивающие эффективную защиту от инфекций.

1. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Особенно важно для детей и взрослых с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, патологией центральной нервной системы; лиц пожилого возраста. Особенность эпидсезона 2020-2021 г.г. - циркуляция сразу двух вирусов - гриппа и коронавируса, которые относятся к острым респираторным инфекциям. Сочетанная инфекция протекает тяжелее и повышает риски неблагоприятного исхода для больного. Прививки от гриппа - это возможность избежать рисков заболевания микст – инфекцией.

2. Соблюдайте принципы здорового образа жизни: полноценное питание; соблюдение режимов работы, учёбы и отдыха; не допускать переутомления; больше бывать на свежем воздухе; спать достаточное время. Поддерживать традицию утренней гимнастики, заниматься физкультурой. При благоприятных погодных условиях - гулять с детьми на улице, создавая условия для активного отдыха.

Откажитесь от вредных привычек (алкоголь, табакокурение).

3. Строго соблюдайте правила личной гигиены: тщательное мытьё рук с мылом в течение 20 секунд после возвращения с улицы, перед едой. При отсутствии условий для мытья рук - использование санитайзера или влажных салфеток с антивирусными свойствами. Старайтесь не трогать немытыми руками лицо. При необходимости - объясните и научите этому своего ребёнка.

4. Строго соблюдайте гигиену жилища: проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств; регулярно проветривайте помещения.

5. Включайте в рацион домашнего питания как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

6. Объясните и научите детей правилам «респираторного» этикета - своду простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний. При кашле и чихании - использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые после использования необходимо выбрасывать сразу; при отсутствии носового платка чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони.

Помните: при первых признаках респираторного заболевания необходимо оставить ребёнка дома и вызвать врача на дом.