

## Уважаемые родители!

Уделяйте больше внимания **здоровью своих детей**. В большинстве случаев с жалобами на головную боль, боль в горле и животе ученики приходят из дома. Проверьте состояние здоровья ребенка перед уходом в школу. Отнеситесь с пониманием к его жалобам на недомогание, боль и температуру. Проследите, чтобы ребенок **утром дома позавтракал**. Очень важно, чтобы привычка завтракать по утрам сохранилась на всю жизнь. Проверьте, чтобы **одежда ученика соответствовала погодным условиям**. Напомните о необходимости **школьных обедов**.

Если ребёнок чувствует недомогание, **вызовите врача на дом**, не отправляйте его в школу. Обращайтесь к врачу своевременно, этим Вы предотвратите возможные осложнения у своих детей.

### Защитите детей от гриппа.

Родители – вот авторитетный источник информации для ребенка. Своими действиями и объяснениями вы можете дать основы профилактики острых респираторных заболеваний и гриппа.

- Объясняйте детям, что нельзя подходить к больным близко (ближе, чем на полтора – два метра).
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку.
- Приучите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Разъясните, почему заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- Проводя влажную уборку и проветривание квартиры, поясните пользу этих действий.

В сезон роста заболеваемости острых респираторных инфекций избегайте посещений с ребенком мест скопления людей (магазинов, кинотеатров и т.п.).

Дети, часто болеющие и страдающие какими-либо заболеваниями, подвержены большему риску появления осложнений от инфекции. Им, в особенности, показана вакцинация от гриппа.

**Привив своего ребенка, вы надежно защитите его**

***от тяжелого течения гриппа и осложнений.***

Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

***Если у ребенка гриппоподобное заболевание, вызывайте врача на дом и следуйте его рекомендациям. Не занимайтесь самолечением!***

Укреплять иммунитет ребенка нужно постоянно, организовывая его режим дня, прогулки на свежем воздухе, обеспечивая ему сбалансированное питание и закаливание.

***Уважаемые родители, постоянно закаляйте своих детей,***

***приобщайте их к спорту.***

### **Заболел ребенок.**

Уважаемые родители, большая ответственность ложится на вас, **если ребенок заболел**. В холодное время года дети чаще всего болеют острыми респираторными вирусными инфекциями.

***Если у ребенка гриппоподобное заболевание, вызывайте врача на дом.***

- Заболевший должен находиться в отдельной комнате, для ограничения его контакта со здоровыми членами семьи.
- Больной должен прикрывать нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания.
- Следите за тем, чтобы больной, находясь в помещениях общего пользования, надевал маску.
- Проводите ежедневную влажную уборку и частое проветривание помещения.

***Будьте внимательны к состоянию здоровья больного ребенка.***

Выполняйте все лечебные рекомендации врача. **Не занимайтесь самолечением! Не давайте аспирин детям и подросткам**, так как это может привести к возникновению серьезного заболевания – синдрома Рейне.

***При ухудшении состояния ребенка, срочно обращайтесь за медицинской помощью.***

### **Опасные признаки:**

- ✚ учащенное или затрудненное дыхание;
- ✚ синюшность кожных покровов;
- ✚ отказ от достаточного количества питья;
- ✚ непробуждение или отсутствие реакции;
- ✚ возбужденное состояние;
- ✚ отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;

- ✚ симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

*Уважаемые родители, от ваших правильных действий зависит здоровье детей.*

### **Защитите себя от гриппа.**

**Грипп** – очень контагиозное заболевание, он приводит к ежегодным многочисленным болезням и смертности.

*В 20 веке в период пандемий гриппа погибло 50 миллионов человек.*

Эпидемии происходят почти каждый год по всему миру с ноября по апрель. Ежегодно заболевают 5% взрослых и 20% детей. Наибольшее распространение болезни происходит в организованных коллективах, таких, как школы, военные лагеря, больницы, дома инвалидов.

**Источником инфекции** является больной человек.

*Больной гриппом заразен с первого дня болезни и до 5 -7 дня от её начала.*

### **Пути передачи:**

- ✓ Воздушно-капельный (вирусы гриппа передаются во время кашля или чихания заболевших людей).
- ✓ Контактной-бытовой.

Если дома появился больной, **нужно позаботиться о защите здоровых членов семьи. Его нужно изолировать в другую комнату. В помещениях чаще проводится влажная уборка и проветривание. Носовые платки, полотенца, постельное белье, маски следует часто менять. Для защиты от заражения гриппом и ОРВИ используйте следующие меры:**

- избегайте близкого контакта с заболевшими людьми;
- сводите к минимуму посещения мест с массовым скоплением людей (театр, кафе, дискотека);
- тщательно и часто мойте руки водой с мылом или обрабатывайте средствами для обработки рук на основе спирта;
- не прикасайтесь к глазам, носу или рту.

Вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся.

*Частое и регулярное проветривание помещений - эффективная профилактика гриппа и ОРВИ.*

*Наилучшую защиту от гриппа обеспечивает вакцинация.*

*Ваши разумные действия помогут сохранить здоровье в сезон гриппа.*

**Заболевание гриппом можно избежать.**

**Наиболее эффективная защита от гриппа – ежегодная вакцинация.** Лучше привиться за 2 месяца до появления первых случаев заболевания или минимум за 15 дней. У привитых людей грипп или не возникает, или протекает в легкой форме и без осложнений. *Вирус гриппа передается воздушно-капельным путём и иногда контактно-бытовым:*

- избегайте мест скопления людей;
- защищайте органы дыхания маской;
- чаще проветривайте помещение и проводите влажную уборку;
- тщательно мойте руки;
- избегайте касаний своего лица.

С целью профилактики гриппа можно использовать противовирусные препараты и/или средства, влияющие на иммунную систему. Они назначаются профилактическим курсом врачом.

***Постоянно укрепляйте свои защитные силы:***

- закаливанием;
- спортом;
- рациональным питанием;
- употреблением витаминов.

**В ваших силах оставаться здоровым.**

**Шансов гриппу не дадим!**

**От правильных действий будет зависеть не только Ваше здоровье,  
но и здоровье окружающих людей.**