

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители! Во время наступления карантина в школе у вашего ребенка появится больше свободного времени для приключений и ребяческих фантазий, а у вас – забот и тревог за их безопасность. Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим вас позаботиться о безопасности ваших детей, особенно если они остаются дома без присмотра взрослых. Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма. Обсудите вместе с ребенком, чем он будет заниматься, как лучше распланировать время. Прогулки, игры на свежем воздухе — лучший отдых, которого так недостает большинству детей в учебное время. Отправляя детей на улицу, напомните им правила дорожного движения, еще раз расскажите своим детям об опасностях дорог. Не допускайте нахождения их на улице без сопровождения взрослых в вечернее и ночное время. Берегите своих детей! Помните: жизнь и здоровье ваших детей – в ваших руках!

Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:
оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 103;
сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день;
носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.

С целью профилактики:

больше гуляйте на свежем воздухе;
избегайте массовых мероприятий;
правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);
употребляйте в пищу чеснок и лук;
перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;

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 закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста — пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)

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:

1. Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
2. Вызвать врача
3. Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе