

Памятка для родителей.

Департаментом здравоохранения Ивановской области в преддверии подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа и с целью предупреждения тяжести осложнений после перенесенных заболеваний разработаны основные рекомендации по проведению профилактических мероприятий:

1. Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе образовательных учреждений, в том числе в учреждениях дополнительного образования (различные кружки, секции и т.д.), имеющего первые признаки заболевания вирусной инфекции (повышенную температуру тела, головную боль, боль в мышцах и суставах, заложенность носа, кашель и т.д.).
Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детское образовательное учреждение. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение, но и для других детей, контактирующих с больным.
2. Изолировать ребенка от других членов семьи.
3. В период сезонного повышения заболеваемости ОРВИ и гриппом не рекомендуется активно пользоваться городским транспортом и ходить в гости.
4. При первых признаках заболевания ребенка необходимо обратиться к врачу.
5. Обеспечить соблюдения правил личной гигиены, в том числе:
 - соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
 - избегать как переохлаждения, 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;
 - проводить регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.
6. С целью повышения защитных сил организма рекомендуется заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
7. Для проведения вакцинации и назначения с профилактической целью противовирусных препаратов Вашему ребенку необходимо обратиться к врачу педиатру по месту жительства.