# Центр гигиены и эпидемиологии информирует:

# "Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа"

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта (салфетки, жидкие мыла).

2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

3. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок заболели, в течение по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома до полного выздоровления.

4. На время лечения при возможности выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи. При уходе за заболевшими надевайте маску.

5. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа и гриппа А (H1N1) 2009, как только поступит соответствующая вакцина.

**Если эпидемия гриппа примет БОЛЕЕ серьезные масштабы, родителям следует принять следующие меры:**

·         Продлите время пребывания заболевших детей дома по крайней мере на 7 дней - даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение по крайней мере 24 часов после полного исчезновения симптомов.

·         В случае заболевания одного из членов семьи все дети школьного возраста должны оставаться дома по крайней мере в течение 5 дней с момента заболевания родственника. Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей школьного возраста, регулярно измеряя температуру и обращая внимание на другие симптомы гриппа.

**Чтобы подготовиться к сезонному гриппу 2017-2018 учебного года, следует принять следующие меры:**

·         Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболеет или если отменят занятия в школе.

·         Определите, имеются ли в вашем доме дети, которые подвержены повышенному риску осложнений гриппа и обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей от гриппа в предстоящем сезоне. В число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет.

·         Будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверять температуру и наличие других симптомов гриппа.

·         Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома.

·         Поговорите с представителями администрации школы об их планах на случай пандемии или экстренной ситуации.

Пациентам и лицам, осуществляющим уход за больными в домашних условиях, следует проявлять особую настороженность в отношении опасных признаков, которые могут свидетельствовать о прогрессировании болезни с переходом в более тяжелую форму.

Подготовила

помощник врача- эпидемиолога филиала ФБУЗ

«Центр гигиены и эпидемиологии в Тверской области»

в Бежецком районе Алексеева А.Ю.