

Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

Научно доказанным и наиболее эффективным методом профилактики гриппа является иммунизация вакциной против гриппа. Прививки против гриппа проводятся медицинскими организациями государственной системы здравоохранения города Москвы взрослым и детям. Дети могут прививаться с возраста 6 месяцев. Вакцина против гриппа в поликлиниках имеется в достаточном количестве.

Кроме проведения профилактической прививки необходимо:

- соблюдать правила личной гигиены;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- избегать прикосновений руками к своему носу и рту;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
- соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно проветривать и проводить влажную уборку помещения, в котором находится ребенок, и квартиры в целом;
- проводить закаливающие мероприятия (по рекомендации врача);
- проводить неспецифическую профилактику простудных заболеваний (по рекомендации врача)

При первых признаках заболевания необходимо:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе

Дополнительные мероприятия по профилактике заболеваемости и распространения гриппа и ОРВИ в детских организованных коллективах:

- исключение приема в организованные коллективы детей с катаральными явлениями;
- исключение приема в организованный коллектив детей после отсутствия без справки о состоянии здоровья;
- ограничение в период повышенной заболеваемости проведения массовых мероприятий для детей в закрытых помещениях, в том числе групповых посещений музеев, театров и т.д.;
- обеспечение максимального охвата детей и педагогов прививками против гриппа;
- проведение профилактики гриппа и ОРВИ средствами неспецифической профилактики (по рекомендации врача);
- обеспечение регулярного проветривания, кварцевания (в строгом соответствии с инструкцией к бактерицидному облучателю), проведение влажной уборки с применением дезинфицирующих средств помещений в отсутствие детей;
- соблюдение правил личной гигиены детьми и работниками образовательных учреждений:
- регулярное и тщательное мытье рук с мылом,
- использование индивидуальных или одноразовых полотенец,
- соблюдение режима дня, исключение физических перегрузок;
- проведение (дополнительно) родительских собраний, посвященных профилактике гриппа и ОРВИ; использование внутренней радиовещательной сети образовательных учреждений для разъяснения необходимости соблюдения правил личной гигиены;
- незамедлительная изоляция детей и работников образовательных учреждений с признаками острого заболевания (катаральными явлениями);
- своевременное информирование и введение ограничительных мероприятий по гриппу и ОРВИ в случае отсутствия на занятиях более 25% детей, заболевших гриппом и ОРВИ.