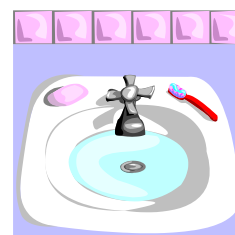


Профилактика гриппа и ОРВИ

Гигиена рук

Грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, контаминированные вирусами гриппа. Детям и родителям необходимо рекомендовать частое мытьё рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания.



«Респираторный этикет»



Считается, что вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки. Для соблюдения «респираторного этикета» дети и родители должны быть обеспечены одноразовыми платками и проинструктированы о важности «респираторного этикета», включая нежелательности касания лица руками.

Если уровень заболеваемости гриппом продолжает расти дети, живущие с людьми, заболевшими гриппоподобным заболеванием, должны оставаться дома в течение 5 дней со дня, когда заболел первый член семьи.

В течение этого периода они вероятнее всего могут заболеть сами. Наибольший риск передачи отмечается в течение первых 5 дней заболевания первого больного члена семьи (около 90%), с максимальным риском передачи в первый день заболевания (около 40%). Нахождение всех детей семьи дома в течение этого периода препятствует распространению вируса гриппа за пределы дома.

При дальнейшем росте заболеваемости гриппом больные с гриппоподобным заболеванием должны оставаться дома в течение, по меньшей мере, 7 дней, даже если симптомы заболевания вскоре исчезнут.



Данная рекомендация основана на информации в отношении вирусовыделения. Вирусовыделение гриппа обычно продолжается от 5 до 7 дней для инфекции сезонным гриппом. Этот период может быть дольше для лиц, больных гриппом, и среди детей младшего возраста, а также лиц с ослабленным иммунитетом. Можно также рассмотреть использование более длительных периодов изоляции в зависимости от конкретных условий и состава населения. Школы также могут предпочесть более длительный период изоляции.

Что делать если заболел ребенок?

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- Создайте ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающее средство, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-нибудь в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания гриппом.