

# ПАМЯТКА для ШКОЛЬНИКОВ

## профилактика гриппа и ОРВИ



 liliya-kz.baby.ru

**Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?**

Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капельки слюны, выделяемые при разговоре, чихании или кашле.

### Симптомы гриппа:

- Грипп начинается остро, с резкого поднятия температуры (до 38 °С — 40 °С), головной боли и ломоты в мышцах.
- В первые сутки, при гриппе, выделений из носа, как правило, нет, напротив, есть выраженное чувство сухости в носу и глотке.
- На вторые сутки может

присоединиться кашель, чаще сухой, напряжённый, сопровождающийся болью за грудиной. Возможен кашель с отхождением мокроты.

### Симптомы ОРВИ

Так как при ОРВИ первично поражается носоглотка, основными симптомами являются насморк или заложенность носа, чихание или кашель.

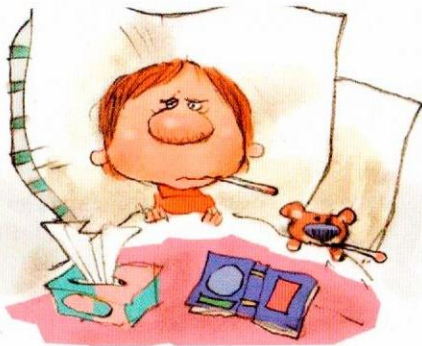
Вирус быстро размножается, «прорывает» иммунную защиту и, поступая в кровь, вызывает повышение температуры тела, першение или болезненность горла, слабость и потерю аппетита.

### Вирусы гриппа и ОРВИ заразны!

Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или, если нет возможности вымыть руки, протирать их антисептическими влажными салфетками или средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;

- соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе), избегать физических и умственных перегрузок.



### **Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?**

Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в школу или места скопления народа.

Строго соблюдайте постельный режим, отдыхайте и пейте много жидкости.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их антисептическим средством и спиртосодержащей жидкостью для рук;

Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;

Когда вокруг Вас люди, используйте медицинскую маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;

Сообщите друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми.

### **Когда следует обращаться за медицинской помощью?**

Если у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле, необходимо вызвать врача на дом.

Не ходите в поликлинику, не заражайте других людей!

### **Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?**

**НЕТ!** Независимо оттого, что у Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.



# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## профилактика гриппа и ОРВИ 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, после использования незамедлительно их выбрасывать;
- проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом

### **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕОБХОДИМО:**

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

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот во время чихания и кашля.

### **Каковы симптомы заболевания?**

- Грипп начинается остро, с резкого поднятия температуры (до 38 °С — 40 °С), головной боли и ломоты в мышцах.
- В первые сутки, при гриппе, выделений из носа, как правило, нет, напротив, есть выраженное чувство сухости в носу и глотке.
- На вторые сутки может присоединиться кашель, чаще сухой, напряжённый, сопровождающийся болью за грудиной. Возможен кашель с отхождением мокроты.

### **Особенности течения гриппа**

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.



## Симптомы ОРВИ

Так как при ОРВИ первично поражается носоглотка, основными симптомами являются насморк или заложенность носа, чихание или кашель.

Вирус быстро размножается, «прорывает» иммунную защиту и, поступая в кровь, вызывает повышение температуры тела, першение или болезненность горла, слабость и потерю аппетита.

### Вирусы гриппа и ОРВИ заразны!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Заболевшие дети должны оставаться дома - не посещать дошкольные и образовательные учреждения, так как являются источником инфекции и могут заразить других.

В случае появления у ребёнка следующих симптомов: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос **родители должны незамедлительно обратиться за медицинской помощью.**





# Правила неспецифической защиты от коронавируса, гриппа и ОРВИ



Вакцинация помогает защищаться от гриппа и коронавирусной инфекции. Но не от всех ОРВИ. Соблюдение мер неспецифической профилактики - дополнительный способ защиты от инфекций для вас и ваших близких.

## Правило 1. Следите за чистотой рук!

Мойте руки правильно!

Гигиена рук - это важный и эффективный способ защиты от распространения ОРВИ, гриппа и коронавирусной инфекции.

Если нет возможности помыть руки с мылом, используйте кожные антисептики.

И не забывайте про гаджеты - их мы постоянно носим в руках, а дезинфицируем не всегда.

## Правило 2. Используйте медицинскую маску.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при поездках в общественном транспорте, в магазинах, аптеках и торговых центрах, в различных учреждениях и местах скопления людей;
- при уходе за больными;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования любыми инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

Носите маску правильно - так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

## Правило 3. Соблюдайте дистанцию.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем, чаще всего при чихании, кашле, разговоре.

Доказано, что дистанцирование людей препятствует передаче вирусов. Поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1,5 метра друг от друга.

#### **Правило 4. Соблюдайте правила респираторного этикета.**

Кашлять и чихать тоже нужно правильно!

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. При отсутствии салфетки прикрыть рот и нос можно согнутым локтем.

#### **Правило 5. Откажитесь от необязательных поездок и визитов.**

На время подъема заболеваемости респираторными инфекциями лучше избегать

#### **Правило 6. Не занимайтесь самолечением.**

поездок в переполненном транспорте и многолюдных мест.

При появлении признаков ОРВИ, гриппа или коронавирусной инфекции оставайтесь дома. Если симптомы простуды не проходят, а нарастают, обратитесь к врачу и следуйте его рекомендациям.

Кстати, для этого случая разработана специальная памятка. Она подскажет, как вести себя в случае простуды и не пропустить ухудшения состояния.

#### **Используйте ВСЕ меры профилактики, а не одну из них!** **Берегите себя и будьте здоровы!**





# Меры профилактики



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Если возникнет ощущение недомогания, плохого самочувствия, симптомов острой респираторно-вирусной инфекции (ОРВИ), необходимо как можно скорее обратиться за медицинской помощью. В это время важно пользоваться разовыми носовыми платками или салфетками, медицинскими масками и стараться как можно меньше общаться с окружающими. Лечение заболевания проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен оставаться дома и не создавать угрозу заражения окружающих, соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.