**Памятка для родителей во время эпидемии гриппа**

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 после использования.

Грипп может распространяться через руки или предметы. Детям и взрослым необходимо рекомендовать частое мытье рук после кашля или чихания.

Если вы почувствовали, что ребенок болен, нужно оставить его дома – вызвать врача на дом и ограничить число контактов с другими детьми или взрослыми. Изоляция людей, заболевших гриппом с высокой температурой, может уменьшить число инфицированных людей, т.к. повышенная температура связана с более интенсивным выделением вируса гриппа. В доме пострадавшего влажная уборка проводится обязательно с дезинфицирующим средством. Заболевшему выделяют отдельную посуду, игрушки, полотенце, постельное белье. После выздоровления ребенок допускается в школу только со справкой.

Профилактикой гриппа является закаливание ребенка, вакцинация, витаминизация.

**Как защитить себя и детей от вируса гриппа?**

4 наиболее эффективных способа защиты от гриппа в школе и дома:

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.

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 переболели, в течение 7 суток после того, как температура спала или исчезли ее симптомы. Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома 7 дней. А если признаки заболевания появятся у ребенка в учебном заведении, то его отстранят от занятий на 7 дней. В учебном заведении, где заболеваемость среди детей превысит 30% от общей численности, учебный процесс будет приостановлен на 14 дней.

4. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа и гриппа H1N1 2009, как только поступит соответствующая вакцина.

**Практически все специалисты единогласны в своем мнении: прививки нужны, другое дело, что к вакцинации нужно подходить грамотно, то есть прививать малыша, ориентируясь на его состояние.**

**Принимая решение относительно прививок, родители должны ощущать полную степень ответственности. Решение должно быть хорошо обдуманным и взвешенным. Будьте бдительны – старайтесь находить информацию о прививках и вакцине из любых источников, постоянно расспрашивайте врача, уточняя даже неприметные мелочи.**

**Помните: никакой, даже самый замечательный врач, не возьмет на себя ответственность за вашего ребенка. Ведь, в первую очередь, это ваша первоочередная задача – сохранить его здоровье, сделать так, чтобы его щечки всегда оставались румяными и озаренными счастливой улыбкой.**

**Как узнать о том, что я или мой ребенок заболел гриппом?**

**Вероятность гриппа велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:**

**• высокая температура\***

**• кашель**

**• боль в горле**

**• насморк или заложенный нос**

**• ломота в теле**

**• головная боль**

**• озноб**

**• чувство усталости**

**• иногда понос и рвота**

**\*Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом будет высокая температура.**

**Что нужно делать, если я или мой ребенок заболел?**

Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома, вызвать врача на дом и избегать контактов с другими людьми. У большинства людей с гриппом протекает в легкой или средней степени тяжести заболевания, и они нуждаются в амбулаторном лечении.

Люди, предрасположенные к появлению осложнений после гриппа должны проконсультироваться со своим лечащим врачом о необходимости обследования при наличии симптомов гриппа в течение данного сезона. К таким категориям людей относятся:

**• Дети до 5 лет, но особенно дети до 2 лет**

**• Люди от 65 лет и старше**

**• Беременные женщины**

**• Люди, у которых имеется:**

* Рак;
* Заболевания крови (включая заболевание ненормальный эритроцит);
* Хроническое заболевание лёгких [включая астму или хроническую обструктивную болезнь лёгких (ХОБЛ)];
* Диабет;
* Заболевание сердца;
* Почечные расстройства;
* Расстройства печени;
* Неврологические расстройства (включая нервную систему, мозг или спинной мозг);
* Нейромышечные расстройства (включая мышечную дистрофию и сложные склерозы);
* Ослабленная иммунная система (включая людей, больных СПИДом).

Развитие тяжелого заболевания возможно и у здоровых людей по причине гриппа, поэтому любой, кто обеспокоен своим здоровьем, должен проконсультироваться со своим врачом.

Здесь перечислены тревожные симптомы, при которых любой человек должен немедленно получить медицинскую помощь.

**Какие существуют тревожные симптомы?**

**У детей:**

• Учащенное или затрудненное дыхание;

• Кожа серого цвета или с синеватым оттенком;

• Отказ от достаточного количества питья;

• Сильная или непрекращающаяся рвота;

• Нежелание просыпаться или отсутствие активности;

• Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки;

• Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

**У взрослых:**

• Затрудненное дыхание или одышка;

• Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе;

• Внезапное головокружение;

• Спутанность сознания;

• Сильная или непрекращающаяся рвота;

• Некоторое облегчение симптомов гриппа, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем.

**Есть ли лекарства против гриппа?**

Да. Есть широкий перечень противовирусных препаратов, которые назначаются врачом. Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьёзные осложнения. В течение сезона гриппа противовирусные препараты могут применяться, как для профилактики, так и для лечения ОРВИ и гриппа.

**Как долго нужно оставаться дома, если я или мой ребенок заболел?**      Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.  
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 7 дней с момента заболевания родственника. Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей, регулярно измеряя температуру и обращая внимание на другие симптомы.

**Что делать во время болезни?**

Держитесь подальше от окружающих насколько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.