ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.

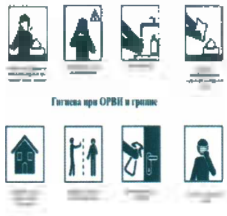
Меры профилактики гриппа и ОРВИ.

Приближается осеннее – зимний период, характеризующийся подъёмом заболеваемости гриппом и ОРВИ. Соблюдайте правила, обеспечивающие эффективную защиту от инфекций.

1. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа.

Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Особенно важно для детей и взрослых с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно - сосудистой системы, патологией центральной нервной системы; лиц пожилого возраста. Особенность эпидсезона 2020-2021 г.г. - циркуляция сразу двух вирусов - гриппа и коронавируса, которые относятся к острым респираторным инфекциям. Сочетанная инфекция протекает тяжелее и повышает риски неблагоприятного исхода для больного. Прививки от гриппа - это возможность избежать рисков заболевания микст – инфекцией.

2. Соблюдайте принципы здорового образа жизни: полноценное питание; соблюдение режимов работы, учёбы и отдыха; не допускать переутомления; больше бывать на свежем воздухе; спать достаточное время. Поддерживать традицию утренней гимнастики, заниматься физкультурой. При благоприятных погодных условиях - гулять с детьми на улице, создавая условия для активного отдыха. Откажитесь от вредных привычек (алкоголь, табакокурение).

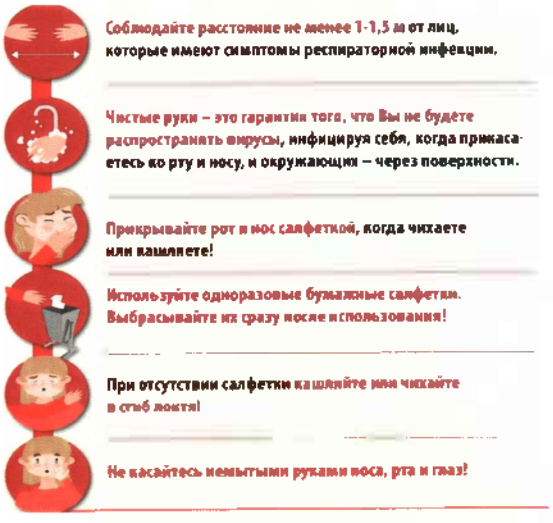


3. Строго соблюдайте правила личной гигиены: тщательное мытьё рук с мылом в течение 20 секунд после возвращения с улицы, перед едой. При отсутствии условий для мытья рук - использование санитайзера или влажных салфеток с антивирусными свойствами. Старайтесь не трогать немытыми руками лицо. При необходимости - объясните и научите этому своего ребёнка.

4. Строго соблюдайте гигиену жилища: проводите влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств; регулярно проветривайте помещения.

5. Включайте в рацион домашнего питания как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).

6. Объясните и научите детей правилам «респираторного» этикета - своду простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний. При кашле и чихании - использовать носовой платок, предпочтительнее применять одноразовые бумажные платки, которые после использования необходимо выбрасывать сразу; при отсутствии носового платка чихать и кашлять в сгиб локтя, а не в ладони.



Помните! При первых признаках респираторного заболевания необходимо оставить ребёнка дома и вызвать врача на дом

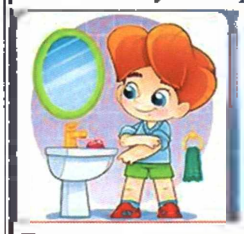
Подготовлено Управлением Роспотребнадзора по Мурманской области и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области»
С использованием информации из открытых источников.

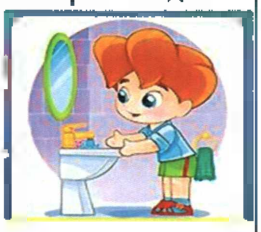
Формирование у ребёнка навыка правильного мытья рук.

Зачем нужно мыть руки? Действительно, зачем? Банальный ответ: чтобы они были чистыми! А чистота залог чего? Здоровья! Воспитывать привычку, мыть руки с мылом перед едой, по мере загрязнения, после пользования туалетом, после уборки по дому, после контакта с животными, включая домашних питомцев, после прихода с улицы. нужно с раннего детства. Кроме привычки нужно привить последовательность действий.

Давайте поговорим на тему, как правильно мыть руки, чтобы не стать жертвой инфекционных заболеваний

шаг 1 Засучить рукава **шаг 2** Открыть кран с водой





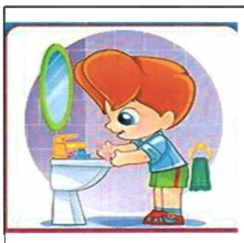
Внимание!

Высота раковины должна соответствовать росту ребёнка. Вода не должна быть ни обжигающей, ни холодной, ломящей суставы. Оптимальный диапазон – 20-40°С, идеальное значение – температура тела.

шаг 3 Намочить руки. Используя мыло тщательно намылить руки до образования пены. Делать это нужно не менее 20-30 секунд, промывая каждый пальчик, межпальцевые промежутки и запястья.

Процесс мытья рук можно превратить в игру-соревнование: «У кого больше пены».

При обучении желательно приговаривать потешки. Например, «В кране булькает вода. Очень даже здорово! Моет рученьки сама------- (взрослый называет имя ребёнка).



шаг 4 Смыть пену тёплой водой, ополаскивание должно производиться от пальчиков к запястью при этом ладошки должны быть приподняты «ковшиком»

шаг 5 закрываем кран, насухо вытираем руки индивидуальным полотенцем, которое необходимо часто менять и не допускать, чтобы оно долго оставалось влажным Кран должен быть чистым перед тем, как вы закроете воду, т.к. вы открываете кран загрязнёнными руками, моете руки и закрываете кран чистыми руками при этом ваши руки снова становятся грязными. Поэтому не забывайте во время мытья рук промывать и ручки крана.

Шаг 6 расправляем рукава.
Вот теперь ручки чистые!

Подготовлено Управлением Роспотребнадзора по Мурманской области и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области»
С использованием информации из открытых источников.

Формирование у ребёнка навыков Здорового питания.

Здоровое питание - это такое питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний (НИЗ). Формирование навыков здорового питания должно начинаться с детского возраста. Здоровое питание подразумевает, в том числе навык выбора правильных и здоровых продуктов и отказа от вредных.

Полезные продукты не должны иметь в составе консервантов, искусственных красителей, пальмового масла

Каша считается утренней едой. Она питательна и легко усваивается организмом. В злаках, которые используются для приготовления каши содержатся все питательные вещества, витамины микроэлементы.

Творог является высокопитательным кисломолочным продуктом, содержащим большое количество легкоусваиваемого белка, который так необходим для растущего детского организма. Кальций, который содержится в данном молочнокислом продукте, является основой костной системы растущего ребенка.

Желток яйца в рационе ребенка является одним из основных источников лецитина, который необходим для процессов кроветворения, работы нервной системы, обмена жиров и усвоения жирорастворимых витаминов, в том числе D, E и A, которые и содержатся в желтке

В яблоках много железа, полезных кислот и витаминов. Хороший источник клетчатки, что способствует нормализации деятельности ищеварительного тракта. Яблоки-хороший «перекус» - никакого жира, холестерина, соли.

Полезность овощного салата определяют овощи, которые в него входят. В них содержится большое количество минеральных солей, углеводов, органических кислот и витаминов, а также вкусовых вещества, повышающих аппетит. Овощи являются важнейшими источниками пищевых волокон, содержатся дубильные вещества, оказывающие противовоспалительное действие, и фитонциды, обладающие антимикробным действием.

Вредные для детского здоровья продукты.

Пицца наличие большого количества майонеза, соусов промышленного производства, в которых содержатся трансжиры, синтетические загустители, усилители вкуса, подсластители, красители, пищевые добавки.

Еда, жаренная во фритюре. картошка фри, чипсы, сухарики и все, что жарится в большом количесттве жира Канцерогены, отсутствие полезных веществ и жир – не то, что нужно здоровому организму.целый набор вредностей, из насыщенных жиров и углеводов, синтетических добавок и заменителей.

Колбасы содержат тяжелые для пищеварения жиры— сало, нутряной жир, свиную шкурку, в них добавляют ароматизаторы, заменители вкусов, красители, стабилизаторы, консерванты, большое количество соли и раздражающих веществ, трансгенный сои

В конфетах гигантское количество калорий в сочетании с химическими добавками, генетически модифицированными продуктами, красителями, ароматизаторами. загустителями. Натуральных продуктов там минимум.

Вред для детского здоровья представляет уже сама основа пельменей – тесто и мясной фарш. Если пельмени не домашние, – под маркировкой «фарш» скрываются переработанные жилы, хрящи, соя (не редкость, что генномодифицированная.В продукт добавляют усилители вкуса и ароматизаторы, консерванты и даже красители, чтобы внешний вид начинки был более привлекательным.

Подготовлено Управлением Роспотребнадзора по Мурманской области и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области»
С использованием информации из открытых источников.

РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЫЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус

СИМПТОМЫ ГРИППА: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

- Самолечение при гриппе недопустимо
  Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач
- При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом
- Крайне опасно переносить грипп на ногах –
  это может привести к тяжелым осложнениям

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:

- Оставайтесь дома
- Соблюдайте постельный режим
- Выполняйте все рекомендации лечащего врача
- При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком
- Принимайте лекарства вовремя
- Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

КАК СНИЗИТЬ РИСК ЗАРАЖЕНИЯ ОКРУЖАЮЩИХ

- По возможности изолируйте больного в отдельной комнате
- Регулярно проветривайте помещение, где находится больной
- При уходе за больным используйте маску

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

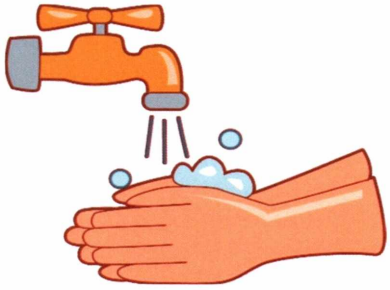
- Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация*
- Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой
- Мойте руки
- Промывайте нос
- Регулярно делайте влажную уборку помещений
- Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении
- Используйте маски в общественных местах и в транспорте
- По возможности избегайте мест массового скопления людей
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание)
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

**Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.*

Подробнее на www.rospotrebnadzor.ru

Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции.

ПРАВИЛО 1 ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ



Гигиена — рук-это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытьё с мылом удаляет вирусы. Необходимо мыть руки после посещения любых общественных мест, транспорта, прикосновений к дверным ручкам, деньгам, оргтехнике общественного пользования на рабочем месте, перед едой и приготовлением пищи. Уделите особое внимание тщательному намыливанию (не менее 20 секунд), и последующему полному осушению рук.

Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртосодержащими салфетками.

ПРАВИЛО 2 СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ.

Вирусы передаются от больного человека к здоровому при чихании, кашле. Избегайте близких контактов и пребывания в одном помещении, транспорте с кашляющими, чихающими людьми. Старайтесь держаться с людьми, имеющими видимые признаки ОРВИ на расстоянии не менее 1 метра.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

При чихании и кашле следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые при использовании следует выбрасывать.

Ограничьте приветственные рукопожатия, поцелуи и объятия.

Не пользуйтесь общими полотенцами.

Не прикасайтесь к лицу, глазам невымытыми руками.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая занятия спортом; отказ от вредных привычек; полноценный отдых; сбалансированное питание; соблюдение правила личной гигиены; хорошее эмоционально-психическое состояние.

ПРАВИЛО 4. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно вызовите врача. Следуйте предписаниям врача.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно с детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение. Как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности моющими средствами.

Выделите больному отдельную посуду, средства личной гигиены, полотенца.

Ухаживая за больным одевайте защитную маску.

Подготовлено Управлением Роспотребнадзора по Мурманской области и ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Мурманской области с использованием материалов Роспотребнадзора.