

# Уважаемые родители!

В период подъёма заболеваемости гриппа и ОРВИ рекомендуется соблюдать следующие правила:

**Рекомендуем 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 по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший ребёнок должен оставаться дома.

4. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа, как только поступит соответствующая вакцина. Если эпидемия гриппа примет БОЛЕЕ серьезные масштабы, родителям следует принять следующие меры:

- 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;

**Чтобы подготовиться к сезонному гриппу 2019-2020 учебного года, следует принять следующие меры:**

- подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболит;
- будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверять температуру и наличие других симптомов гриппа.

Определите, имеются ли в вашем доме дети, которые подвержены повышенному риску осложнений гриппа и обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей от гриппа в предстоящем сезоне. В число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет.

На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи.

Проверьте список контактных телефонов для связи в экстренных ситуациях (телефон вызова врача из детской поликлиники, тел. детского сада или школы).

Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если ваш ребенок заболит и будет вынужден оставаться дома.

Поговорите с представителями администрации школы об их планах на случай пандемии или экстренной ситуации.

**Обращаем Ваше внимание!**

**При первых признаках респираторного заболевания необходимо оставить ребенка дома и вызвать врача на дом.**

