

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа №1»**

**Рекомендации родителям по профилактике
гриппа, ОРВИ, ОКИ в период зимних каникул**

г. Константиновск, 2025 год

На время школьных каникул остаются актуальными заболевания острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ) и гриппом.

Основной путь передачи респираторной инфекции – через воздух и капли при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии более 1 метра) и принимать следующие меры:

- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

- регулярно проветривать помещения Вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;

- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность;

- прикрывать рот и нос одноразовым носовым платком при чихании или кашле, после использования выбрасывать платок в мусорную корзину;

- избегать прикосновений руками к своему рту, глазам и носу;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);

- в случае заболевания – не занимайтесь самолечением, при наличии признаков заболевания респираторной инфекцией (повышение температуры тела, озноб, головная боль, насморк, кашель, боль в горле и др.) вызывайте скорую помощь или врача на дом;

- если Вы больны и вынуждены находиться в доме, в помещениях общего пользования с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение инфекции.

Зимой наблюдается активизация кишечных вирусов (норо, рото и др.), способных вызывать острые кишечные инфекции (ОКИ). Чаще всего заболевание ОКИ возникает в результате реализации пищевого пути заражения инфекцией. На первом месте, как фактор передачи инфекции – немытые овощи и фрукты, а также скоропортящиеся продукты, хранившиеся в домашних условиях с нарушением сроков и температур хранения. Имеют место факты заражения населения в результате употребления молока и молочных продуктов, а также кремовых и других продуктов, приобретенных в местах несанкционированной торговли и рынках.

Кишечные вирусы активно распространяются контактно-бытовым путем, при тесном общении с больным и использовании общих предметов быта. Риску заражения наиболее подвержены дети.

Чтобы не заболеть ОКИ, необходимо соблюдать следующие меры профилактики:

- не покупать продукты в местах стихийной торговли, при приобретении скоропортящихся продуктов обращать внимание на сроки годности и условия хранения;

- избегать употребления в пищу кондитерских и кремовых изделий, при приготовлении которых использовались яйца без термической обработки;

- не приобретать скоропортящиеся продукты сомнительного качества на рынках;
- при приобретении скоропортящихся продуктов в торговой сети, обращать внимание на сроки годности и условия реализации;
- тщательно мыть овощи, фрукты под проточной водой и ошпаривать их кипятком;
- не употреблять в пищу продукты с истекшим сроком годности и хранившиеся вне холодильника (особенно кондитерские кремовые изделия, многокомпонентные салаты, заправленные сметаной или майонезом и т.д.);
- не готовить в прок в больших количествах скоропортящиеся продукты;
- разграничивать хранение в холодильнике сырой и готовой продукции;
- не употреблять в пищу сырые яйца и яйца «всмятку»;
- не употреблять воду из неизвестных водоисточников;
- тщательно мыть руки с мылом перед едой, приготовлением пищи, после туалета;
- избегать контакта здоровых детей с детьми с клиникой ОРВИ и ОКИ;
- при появлении первых признаков заболевания острыми кишечными инфекциями не заниматься самолечением, а обратиться к врачу.

Чем раньше начато лечение, тем благоприятнее прогноз!

Основные рекомендации для взрослых:

1. Избегать близкого контакта с людьми, которые имеют признаки заболевания респираторными инфекциями.
2. Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.
3. Стараться не прикасаться ко рту и носу.
4. Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
5. Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.
6. Используйте маски при контакте с больным человеком.
7. Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

Рекомендации для родителей:

1. Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
2. Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в сгиб локтя. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
3. Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.
4. Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.

5. Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
6. Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Что делать, если ребенок заболел?

1. При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
2. Оставляйте больного ребенка дома, не ведите его на утренники, массовые мероприятия.
3. Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
4. Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
5. Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

Помните: профилактика всегда проще и безопаснее лечения, а здоровые привычки, закрепленные с детства, формируют сильный иммунитет на всю жизнь.