

Ранняя профилактика сезонного гриппа

1. Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от сезонного гриппа и гриппа H1N1 2009.
2. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

Профилактика в период эпидемии гриппа

1. Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.
2. 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.
3. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой (носовым платком) во время кашля или чихания. Используйте одноразовые маски и марлевые повязки.
4. Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.
5. Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.
6. Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболит.
7. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболит и будет вынужден оставаться дома.
8. В случае заболевания одного из членов семьи все дети школьного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.

Если Ваш ребенок заболел

1. Заболевший ребенок должен оставаться дома.
2. На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи. Если возможно, за больным должен ухаживать только один человек.
3. Вызовите врача на дом, осуществляйте лечение и уход за больным ребенком в соответствии с рекомендациями врача.
4. Следите за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру и наличие других симптомов гриппа.
5. Продлите время пребывания заболевших детей дома на 7 дней - даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше.
6. Если Вы или Ваш ребенок переболели - оставайтесь дома в течение 24 часов после нормализации температуры тела без приема жаропонижающих средств.