О дополнительных мерах, направленных на профилактику заболеваний гриппом и ОРВИ

Памятка для родителей

Управление Роспотребнадзора по Ростовской области в период сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ обращает внимание на необходимость принятия дополнительных профилактических мер.

Наряду с иммунизацией в профилактике простудных заболеваний важную роль играет ограничение контактов с больными людьми и соблюдение оптимальных параметров микроклимата в помещениях для пребывания детей.

В учреждениях для детей и подростков различных типов и видов в соответствии с гигиеническими требованиями СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций",

СанПиН 2.4.2.2821-10 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях",

СанПиН 2.4.3259-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы организаций для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей" температура воздуха в помещениях должна составлять не ниже:

21°-23°С в приемных, игровых младшей, средней, старшей групповых ячеек дошкольных организаций;

19°-20°С в спальнях всех групповых ячеек дошкольных организаций;

18°-24°С в учебных помещениях и кабинетах и кабинетах общеобразовательных организаций;

20°С в помещениях для отдыха и игр в организациях для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

С целью постоянного контроля за соблюдением температурного режима помещения для пребывания детей должны быть обеспечены бытовыми термометрами.

Во время перемен и прогулок должно проводиться проветривание в отсутствии детей, помещения для пребывания детей должны быть обеспечены бытовыми термометрами.

Укрепляйте и закаляйте организм ребенка.

Ведите здоровый образ жизни, соблюдайте режим дня, больше находитесь на свежем воздухе, избегая переохлаждения.

Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.

Пользуйтесь маской в местах скопления людей.

Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.

Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного

транспорта.

Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта

Регулярно проветривайте и делайте влажную уборку, увлажняйте воздух помещения, в котором находитесь.

Включите в рацион как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.). Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.

В случае появления заболевших гриппом в семье начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

При первых признаках заболевания обращайтесь к врачу. Будьте здоровы!