МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАРТИЗАНА ГЕННАДИЯ ИГНАТОВА

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД КРАСНОДАР СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 8 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ПАРТИЗАНА ГЕННАДИЯ ИГНАТОВА
Дата: 2021.12.02 18:10:21 +03'00'

Уважаемые родители!

В целях профилактики инфекционных заболеваний рекомендуем выполнять следующие мероприятия:

- соблюдать правила личной гигиены: тщательно мыть руки с мылом перед едой, после возвращения с улицы и посещения общественных мест;
- тщательно мыть овощи, фрукты под проточной водой и ошпаривать их кипятком;
- употреблять для питья только кипяченую или бутилированную воду;
- покупать продукты только в разрешенных местах торговли, при приобретении скоропортящихся продуктов обращать внимание на сроки годности и условия хранения;
- купаться только в официально разрешённых местах;
- содержать в чистоте детские игрушки, тщательно мыть их;
- как можно чаще проводить влажную уборку в квартире (доме);
- разграничивать хранение в холодильнике сырой и готовой продукции;
- при появлении первых признаков заболевания не заниматься самолечением, а обратится к врачу.

Помните: чем раньше начато лечение, тем благоприятнее прогноз!

ПАМЯТКА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ГРИППА.

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющих симптомы гриппа: высокую температуру, боль в горле, насморк, ломоту в теле ,озноб, чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной тёплой водой с мылом. Используйте специальные гели или гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздерживайтесь от посещений массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно - сделайте прививку (с учётом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, заложен нос, насморк, кашель, мокрота с прожилками крови, боль в горле, водянистая диарея (понос):
   - оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
   - вызовите врача из поликлиники или скорую помощь;
   - сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
   - соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3-х литров жидкости в день;
   - носите марлевую или одноразовую маску, меняя её каждые 2 часа;
7. С целью профилактики:
   - больше гуляйте на свежем воздухе;
   - правильно питайтесь, употребляйте достаточно витаминов, особенно витамина С (фрукты, овощи, соки);
   - употребляйте в пищу чеснок и лук;
   - полоскание горла р-рами фурациллина, соды, ромашки, шалфея;
   - ингаляции в течение 2-3-х мин. (в 300 гр. кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта или ½ ч. ложки соды).
   - туалет носа: мытьё 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА. ВАКЦИНАЦИЯ – ЗА И ПРОТИВ!

КОВАРНЫЙ ГРИПП

Ежегодно в России болеет около 30% населения – 30 млн. человек. Официально регистрируются 3–5 млн. случаев ежегодно и десятки млн. заболеваний ОРВИ. Прививка от гриппа – основное средство профилактики. Высока смертность от осложнений после перенесённого гриппа. Грипп опасен для всех людей, независимо от возраста и состояния здоровья, во время эпидемии погибают и вполне здоровые люди. Дети младшего возраста беззащитны против гриппа, так как не защищены противогриппозными антителами, пока не переболеют гриппом, а у пожилых с возрастом антитела теряются из-за постепенного ослабления иммунитета.

ПРИВИВКА ОТ ГРИППА

Прививка от гриппа снижает уровень заболеваемости в 1,4–1,7 раза, уменьшает тяжесть болезни, предупреждает развитие тяжёлых осложнений и летальных исходов. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Вакцин против гриппа существует много. Но рекомендуется выбирать сплит - вакцины, т.е. вакцины, содержащие частицы разрушенного вируса гриппа. Отсутствие живых вирусов в вакцине является гарантией того, что после прививки Вы не заболеете гриппом.

ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

Специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется.

Лучше, чтобы в течение 2 недель, предшествующих вакцинации, у Вас не было простудных заболеваний.

Противопоказания к вакцинации от гриппа

- острое заболевание или обострение хронического заболевания в день вакцинации;
- аллергия на белок куриных яиц;
- аллергические реакции на другие компоненты препарата;
- тяжелая реакция на предыдущие введения вакцины.