Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа и ОРВИ в этом 2010-2011 учебном году

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.
3. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.
4. Все члены семьи должны сделать прививку от гриппа. Если эпидемия гриппа примет более серьезные масштабы, родителям следует принять следующие меры:
5. Продлите время пребывания заболевших детей дома на 7 дней - даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение 24 часов после полного исчезновения симптомов.
6. В случае заболевания одного из членов семьи все дети школьного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.
7. Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей школьного возраста, регулярно измеряя температуру и обращая внимание на другие симптомы гриппа.
8. Чтобы подготовиться к сезонному гриппу 2010-2011 учебного года, следует принять следующие меры.
9. Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболеет или если отменят занятия в школе.
10. Будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверять температуру и наличие других симптомов гриппа.
11. 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.
12 .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.
13. На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи.
14. Подготовьте новый список контактных лиц для связи в экстренных ситуациях.
15. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома.