КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (Н1N1)-09

Уважаемые родители!

По материалам Федеральной службы Роспотребнадзора от 05.12.2022 года как на территории РФ, так и на территории Ярославской области регистрируется заболеваемость Гриппом вируса А (Н1N1)-09, ОРВИ.

Все разновидности Гриппа, в том числе А (Н1N1)-09 или «свиной», имеют похожие симптомы: резкое, в течение нескольких часов, повышение температуры тела, озноб, слабость, головная боль, ломота в мышцах и суставах, кашель; несколько позже могут присоединится – боль в горле, насморк или заложенность носа.

Симптомы при этом типе Гриппа могут быть более тяжелыми с развитием мучительно надсадного кашля с прожилками крови в мокроте, рвоты, жидкого стула.

Характерной особенностью данного Гриппа является раннее появление осложнений, они могут развиться уже на 2-3 й день болезни. Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при которой идет быстрыми темпами и у многих заболевших в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность.

Вирус Гриппа А (Н1N1) легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), так же он может попасть в организм и через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Поэтому помните, что гигиена рук – это важная мера профилактики распространения Гриппа.

1. Научите детей часто мыть руки с мылом, пользоваться влажными дезинфицирующими салфетками.
2. Пользоваться одноразовыми носовыми платками при кашле и чихании
3. Избегайте переохлаждения вашего ребенка
4. Регулярно и полноценно питайтесь, ешьте больше овощей и фруктов, содержащих витамин «С»
5. Старайтесь больше находится на свежем воздухе, чаще проветривайте помещение и проводите влажную уборку
6. Не занимайтесь «самолечением», а обратитесь за помощью в медицинское учреждение, поскольку быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни и препятствует развитию осложнений
7. Не отправляйте больного ребенка в школу, тем самым вы причиняете вред и своему ребенку и окружающим его ученикам, приближая процесс закрытия школы на карантин.

Фельдшер школы Т.Ю. Соловьева