**ПАМЯТКА для родителей по безопасности детей в зимний период**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**по безопасности детей в зимний период**

**Уважаемые родители!**

**Зима - пора интересных дел, новых впечатлений.  Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми в зимнее время, убедительно просим Вас позаботиться о безопасности ваших детей.**

***Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма.***

**ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА УЛИЦАХ И ДОРОГАХ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Главное правило поведения на дороге зимой - удвоенное внимание и повышенная осторожность! Дети редко акцентируют внимание на специфические «зимние» опасности, поэтому объясните ребенку, почему на зимней дороге необходимо особое внимание!

1. Зимой день короче. Темнеет рано и очень быстро. В сумерках и в темноте значительно ухудшается видимость. В темноте легко ошибиться в определении расстояния как до едущего автомобиля, так и до неподвижных предметов. Часто близкие предметы кажутся далекими, а далекие близкими. Случаются зрительные обманы: неподвижный предмет можно принять за движущийся, и наоборот. Поэтому напоминайте детям, что в сумерках надо быть особенно внимательными. Покупайте одежду со световозвращающими элементами (нашивки на курточке, элементы рюкзака), что позволит водителю с большей вероятностью увидеть вашего ребенка в тёмное время суток.

2. В снегопады заметно ухудшается видимость, появляются заносы, ограничивается и затрудняется движение пешеходов и транспорта. Снег залепляет глаза пешеходам и мешает обзору дороги. Для водителя видимость на дороге тоже ухудшается. Яркое солнце, как ни странно тоже помеха. Яркое солнце и белый снег создают эффект бликов, человек как бы «ослепляется». Поэтому надо быть крайне внимательными.

3. В снежный накат или гололед повышается вероятность «юза», заноса автомобиля, и самое главное - непредсказуемо удлиняется тормозной путь. Поэтому обычное безопасное расстояние для пешехода до машины надо увеличить в несколько раз.

4. Количество мест закрытого обзора зимой становится больше. Мешают увидеть приближающийся транспорт: сугробы на обочине сужение дороги из-за неубранного снега; стоящая заснеженная машина.

5. Теплая зимняя одежда мешает свободно двигаться, сковывает движения. Поскользнувшись, в такой одежде сложнее удержать равновесие. Вы уже заметили, что верхняя одежда с капюшоном ограничивает поле зрения. Поэтому без особой нужды не надевайте детям капюшон. Если на улице ветрено, холодно и укутаться необходимо, сопроводите детей при переходе через дорогу. По возможности одевайтесь удобно, тепло, но безопасно. Например, в гололед лучше носить обувь с ребристой подошвой.

6. Объясняйте ребенку, что не стоит стоять рядом с буксующей машиной. Из-под колес могут вылететь куски льда и камни. А главное - машина может неожиданно вырваться из снежного плена и рвануть в любую сторону.

7. Обратите внимание школьников на особенности пользования пассажирским транспортом. Скользкие подходы к остановкам общественного транспорта - источник повышенной опасности.

Находясь на дороге со своими детьми, применяйте некоторые методы, которые помогут вам и вашему ребёнку сформировать навыки безопасного поведения:

1. Никогда не спешите на проезжей части, никогда не переходите дорогу по диагонали.

2. Не переходите дорогу на красный или жёлтый сигнал светофора.

3. Привлекайте ребёнка к участию в ваших наблюдениях за обстановкой на дороге: показывайте ему те машины, которые готовятся поворачивать, едут с большой скоростью и т.д.

4. При выходе из автобуса, такси, личного автомобиля, помните, что вы должны сделать это первыми. В противном случае ребёнок может упасть или побежать на проезжую часть дороги.

5. Выйдя из общественного транспорта, подождите, когда он отъедет от остановки, и только после этого переходите проезжую часть дороги.

6. Не разговаривайте при переходе дороги.

7. Переходите дорогу только в местах, обозначенных дорожным знаком «Пешеходный переход».

8. Не выходите с ребёнком из-за машины, кустов, не осмотрев предварительно дороги, — это типичная ошибка, и нельзя допускать, чтобы дети её повторяли. Постоянно обсуждайте с ребёнком возникающие ситуации на дорогах, указывая на скрытую опасность.

9.Не разрешайте детям играть вблизи дорог и на проезжей части улицы.

*Учите детей безопасному поведению на дороге своим примером!*

**ОСТОРОЖНО: ОДИН ДОМА!**

В каникулы, как правило, дети много времени проводят без присмотра взрослых. Предупреждать детей об опасности - обязанность родителей.

Объясните детям, что никто не может прийти в дом от вашего имени с просьбой отдать какую-то вещь или сумму денег, приютить на ночлег и т. д.

Местом повышенной опасности для ребенка являются коммерческие ларьки. Нужно объяснить детям, что ларьки лучше обходить стороной, а не стоять часами у витрин.

 **Внушите своим детям пять «не»:**

\*  не открывай дверь незнакомым людям.

\*  не ходи никуда с незнакомыми людьми, как бы они не уговаривали и чтобы интересное не предлагали;

\*  не садись в машину с незнакомыми;

\*  не играй на улице с наступлением темноты;

\*  не входи в подъезд, лифт с незнакомыми людьми

 **Напоминайте, чтобы подростки соблюдали следующие правила:**

\*  уходя из дома, всегда сообщали, куда идут и как с ними можно связаться в случае необходимости;

\* избегали случайных знакомств, приглашений в незнакомые компании;

\* сообщали по телефону, когда они возвращаются домой;

Следите за тем, с кем общается ваш ребенок и где он бывает.

Смотрите, чтобы ваш ребенок не пользовался сомнительной литературой и видеопродукцией. Ограничьте и сделайте подконтрольным общение ребенка в интернете.

Поддерживайте с детьми доверительные дружеские ношения. Не запугивайте ребенка наказаниями.

**Чтобы новогодние праздники не омрачились бедой, запомните эти простые правила:**

1. Ёлка устанавливается на устойчивой подставке, подальше от отопительных приборов.

2.Для освещения елки необходимо использовать только исправные электрические гирлянды заводского изготовления.

**Запрещается:**

\* украшать елку свечами, ватой, игрушками из бумаги и целлулоида;

\*  одевать маскарадные костюмы из марли, ваты, бумаги и картона;

\*  применять свечи и хлопушки, устраивать фейерверки и другие световые пожароопасные эффекты, которые могут привести к пожару;

\*  использовать ставни на окнах для затемнения помещений;

\* оставлять без присмотра детей во время новогодних мероприятий.

 **Категорически запрещается пользоваться пиротехническими изделиями!**

**Выполняйте эти элементарные правила пожарной безопасности и строго контролируйте поведение детей в дни зимних каникул! Напоминаем, что в случае возникновения пожара в службу спасения можно позвонить по телефону «01».**

**ПОЖАРНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

   С наступление холодной погоды возрастает количество пожаров в жилых домах. Пожары причиняют людям большие несчастья. Чтобы избежать этого, нужно строго соблюдать правила пожарной безопасности.

    Одна из причин возникновения пожаров – детская шалость, неумелое обращение с огнем и огнеопасными предметами детей дошкольного и младшего школьного возраста. Почему это происходит? Ответ прост – в недостаточном обучении наших с вами детей правилам пожарной безопасности. Ведь обучение- это расширение знаний, знакомство с основными причинами возникновение пожаров, привитие элементарных навыков осторожного обращения с огнем и умение правильно действовать в случае возникновения пожара, соблюдение требований правил пожарной безопасности.



**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОЙ ПРОГУЛКИ**

1. Наденьте ребенку шапку, шарф, варежки и застегните куртку не выходя из дома, чтобы холодный воздух не проник под одежду.
2. Если вы вместе с ним на улице, следите за тем, чтобы он не бегал и не толкал других детей, объясните ему, что можно получить травмы.
3. Объясните, что при игре в снежки нельзя их бросать их в голову.
4. Не позволяйте детям строить снежные тоннели, которые могут обвалиться.
5. Расскажите ребенку, что нельзя есть снег и грызть сосульки, а также облизывать металлические поверхности.
6. Не позволяйте ему прыгать в сугроб, ведь под снегом могут быть разбитые бутылки, камни, мусор.

**БЕЗОПАСНОСТЬ ПРИ КАТАНИИ НА САНКАХ**

1. Прежде чем ребенок сядет на санки, проверьте, нет ли в них неисправностей. Если санки оснащены ремнями безопасности, то обязательно пристегните ребенка.
2. Не разрешайте ребенку прыгать с трамплинов на санках, так как это может привести к травмам.
3. Обязательно присматривайте за ребенком, когда он катается на санках. Если при катании ребенка на санках вам необходимо перейти дорогу, его необходимо высадить из санок. Не катайтесь с ребенком вместе на одних санках.

**БЕЗОПАСНОЕ КАТАНИЕ НА ГОРКАХ**

1. Расскажите ребенку, что на горках нужно вести себя аккуратно и дисциплинированно, соблюдать очередь при спуске.
2. Убедитесь в безопасности горки сами, перед катанием внимательно изучите местность. Проследите за тем, чтобы горку не перекрывали деревья, кусты, столбы уличного освещения или заборы.
3. Катайте ребенка с маленьких пологих горок.
4. Запретите ему кататься с горки стоя.
5. Запретите ребенку кататься с горок, которые расположены рядом с дорогой, водоёмом.
6. Научите малыша правильно падать: во время падения нужно стараться перевернуться на бок, согнув и поджав колени.

**БЕЗОПАСНОЕ КАТАНИЕ НА «ВАТРУШКАХ»**

1. Для «ватрушек» нельзя выбирать горки с уклоном больше 20 градусов,
2. Нельзя использовать их в местах, где есть трамплины.
3. Садиться в «ватрушку» нужно, как на стул - откинуться назад и согнуть ноги в коленях.
4. Нельзя прыгать на нее с разбегу, при спуске лежать на ней, катиться друг на дружке и толпой.
5. Не надо также связывать «ватрушки» паровозиком: если перевернется одна, то же произойдет и с остальными.
6. Перед началом катания нужно убедиться в отсутствии по ходу движения деревьев, камней, заборов и других препятствий.
7. Во время спуска нужно следить за тем, чтобы не пересекать маршруты других катающихся.
8. Необходимо помнить, что на «ватрушках» нельзя кататься стоя, привязывать их к транспортным средствам, таким как автомобиль, квадроцикл, снегоход.
9. Спуск с горы должен иметь пологую площадку для остановки. Особая опасность - спуски, выходящие прямо на проезжую часть.

**Дети не должны кататься с горок бесконтрольно!**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ ПРИ ГОЛОЛЕДЕ**

1. Подберите ребенку удобную, нескользящую обувь с подошвой на микропористой основе.
2. Объясните, что необходимо смотреть под ноги, обходить замерзшие лужи, склоны, лестницы.
3. Не позволяйте ребенку торопиться и бежать через проезжую часть, объясните, что машина на скользкой дороге не сможет остановиться сразу.
4. Расскажите, что передвигаться нужно осторожно, наступая на всю подошву.
5. Объясните ребенку, что во избежание падающей сосульки или обледенелой ветки нельзя ходить вблизи зданий и деревьев.
6. Предупредите: если он поскользнется, необходимо присесть, чтобы снизить высоту падения и смягчить удар о землю, сгруппироваться и упасть на бок.

**ОБМОРОЖЕНИЕ И ТРАВМЫ: ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ РЕБЁНКУ**

          Родителям часто кажется, что столкнуться с отморожением и травмами могут только беспечные взрослые. Это не так: врачи отмечают, что каждую зиму с различными травмами и симптомами обморожения поступают дети из благополучных семей, которые были недостаточно внимательны во время прогулок. Научитесь оказывать первую помощь при обморожениях и травмах — и вы сможете, если понадобится, помочь ребёнку в экстренной ситуации, не впадая в панику.

**ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ТРАВМАХ**

 Если ребёнок упал и ударился — первым делом отведите его в тихое место и расспросите, где и как болит. При хорошем самочувствии и нормальном движении конечностей возможен ушиб, который первые два дня лечится покоем, а после — прогреванием. В любом случае, наблюдайте за состоянием ребёнка: если самочувствие ухудшилось - обратитесь к врачу.

Не раздумывая вызывайте скорую помощь, если:

1. ребёнок ушибся головой;
2. вы подозреваете, что у ребёнка может быть вывих, растяжение связок или перелом;
3. ребёнок жалуется на боль в животе.

Не раздевайте ребёнка и не накладывайте шину, чтобы дополнительно к травме не получить еще и отморожение. Исключение — сильное кровотечение, которое в ожидании врача нужно остановить тугой повязкой.

**ПРИЗНАКИ ОБМОРОЖЕНИЯ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ**

  Обморожение, вопреки распространённому мнению, получают не только на морозе, но и при температуре воздуха около нуля, если на улице сильный ветер.

Признаки обморожения:

* пострадавший участок тела теряет чувствительность;
* кожа краснеет, возникает ощущение покалывания;
* если вовремя не принять меры — появляются волдыри.

Если вы заметили у ребёнка признаки обморожения — сразу ведите его в помещение. Пострадавшую часть тела поместите в теплую воду, после — разотрите кожу для восстановления чувствительности.

**ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПРИЛИП ЯЗЫК НА МОРОЗЕ?**

Если ребёнок, несмотря на предупреждения, всё же лизнул железо или другой металл, срочно принимайте меры:

1. успокойте ребёнка, чтобы он не дернулся и не повредил язык;
2. полейте язык теплой водой или другой жидкостью;
3. если жидкости нет — подышите на язык пострадавшего, приложив ладони к своему рту.

Безопасность зимой — это очень важно. Но дети всегда остаются детьми. Постарайтесь не превращать объяснения правил безопасности в скучные нотации: действуйте ненавязчиво, привлекая мультфильмы, сказки и тематические игры. И главное — всегда оставайтесь сами примером безопасного поведения!

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ НА ЛЬДУ**

1. Объясните ребенку, что выходить на лед очень опасно, и расскажите об опасности игр на льду.
2. Предупредите его, что нельзя подходить к водоемам и проверять прочность льда ударом ноги.
3. Не играйте с ребенком на льду, подавая плохой пример, ведь дети копируют поведение родителей.
4. **ПОМНИТЕ**, что учить ребенка катанию на коньках нужно только на специально оборудованных ледовых площадках!

**«ОСТОРОЖНО, ЛЁД!»**

1. Соблюдайте элементарные правила безопасности на льду, помните, безопасным лед считается при толщине не менее 12 см.
2. Запрещается ходить по льду под мостами, рядом с любыми водными сооружениями, в местах впадения в водоем ручьев и рек.
3. Ни в коем случае нельзя допускать выхода детей на лед.

**Правила поведения на льду:**

1. Ни в коем случае нельзя выходить на лед в темное время суток и при плохой видимости (туман, снегопад, дождь).
2. Помните, что места для перехода и организованного отдыха специально обозначаются и постоянно контролируются, здесь ведется наблюдение за прочностью льда, а в случае возникновения опасности переход по льду закрывается.
3. Безопаснее всего выходить на берег и спускаться в местах, где лед виден и не покрыт снегом.
4. При вынужденном переходе водоема безопаснее всего придерживаться проторенных троп или идти по уже проложенной лыжне, или пользоваться ледовыми переправами. Но если их нет, надо перед тем, как спуститься на лед, очень внимательно осмотреться и наметить предстоящий маршрут.
5. Замерший водоем лучше перейти на лыжах, при этом: крепления лыж должны быть расстегнуты, чтобы при необходимости их можно было сбросить; лыжные палки держите в руках, не накидывая петли на кисти рук.
6. Если есть рюкзак или ранец, повесьте его на одно плечо, это позволит легко освободиться от груза в случае, если лед под вами провалился.
7. Не выходите на лед в одиночку.
8. Если Вы передвигаетесь группой, то двигаться нужно друг за другом, сохраняя интервал не менее 5 - 6 метров, также необходимо быть готовым оказать помощь товарищу.
9. Внимательно слушайте и следите за тем, как ведет себя лед.
10. Не приближайтесь к тем местам, где растут деревья, кусты, камыши, торчат коряги, где ручьи впадают в реки, происходит сброс теплых вод с промышленных предприятий. Здесь наиболее вероятно провалиться под лед.
11. Не следует ходить рядом с трещинами или по участку льда, отделенному от основного массива несколькими трещинами.
12. Необходимо быстро покинуть опасное место, если из пробитой лунки начинает бить фонтаном вода.
13. Нельзя проверять прочность льда ударом ноги. Если после первого сильного удара поленом или лыжной палкой покажется хоть немного воды – это означает, что лед тонкий, по нему ходить нельзя. В этом случае немедленно отойти по своему же следу к берегу, скользящими шагами, не отрывая ног ото льда и расставив их на ширину плеч, чтобы нагрузка распределялась на большую площадь. Точно так же поступают при предостерегающем потрескивании льда и образовании в нем трещин.

**КАК ИЗБЕЖАТЬ ТРАВМИРОВАНИЯ ОТ ПАДЕНИЯ СНЕГА И НАЛЕДИ С КРЫШ ДОМОВ**

          В течение осенне-зимне-весеннего сезонов, когда оттепели чередуются с похолоданием, возникает опасность травмирования намерзающими большими сосульками и заледеневшими снежными массами, сползающими с кровли. Внимание! Снегопады и потепление могут вызвать образование сосулек и сход снега с крыш зданий.

1. Обращайте внимание на предупреждения и объявления, которые вывешивают представители муниципальных властей. Это бывает в тех местах, где крыша имеет скат, угол или подведена к водосточной трубе. Даже если объявления нет, обращайте на такие места внимание сами и обходите такие участки в более безопасных местах.
2. Обращайте внимание на предупредительные ограждения и аншлаги. Это значит, что данный участок опасный, либо там идут или подготавливаются работы по сбросу снега с крыш.  Объясните детям, что игнорировать предупреждающие знаки не допустимо, это опасно для жизни и здоровья
3. Особенно опасно становится ходить в местах, где есть большие намерзания сосулек или нависание снега. Обращайте внимание на дома, осматривайте территории и исключите пребывание рядом с такими зданиями. Во время прогулок с детьми, находящимися в санках или колясках, обходите данные участки.
4. Помните и объясните детям, что при прослушивании музыки в наушниках  снижается звуковое восприятие внешнего мира.  В таком случае можно просто не услышать окриков и войти в опасную зону, не услышать, как сбивают с крыш наледь, как она начинает падать, в итоге, не успеть отбежать от опасного участка.
5. Обращайте внимание на работников коммунальных служб, которые заняты сбросом снега и наледи с крыш. Тех, кто работает наверху, можно не заметить, но при таких работах всегда присутствует сопровождающий на земле, который предупреждает своих напарников на крыше и следит, чтобы прохожие не попали в опасную зону.
6. Сход скопившейся на крыше снежной массы очень опасен!
Как правило, такая масса неоднородна по своему составу и содержит как рыхлые массы подтаявшего снега, так и куски слежавшегося льда, зачастую значительного объёма и массы. Чтобы избежать травматизма, необходимо соблюдать правила безопасности вблизи домов и зданий.

        Соблюдайте осторожность, когда проходите рядом с домами, особенно если на их крышах есть снежные карнизы, сосульки. Свисающие с крыши глыбы снега и льда представляют опасность для жизни и здоровья людей

**Берегите своих детей!**

**Помните: жизнь и здоровье детей – в ваших руках!**

**КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ОРВИ И СЕЗОННЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ В ЗИМНИЙ ПЕРИОД**

Как не заболеть гриппом и ОРВИ? Заболеть в холодный период года очень просто, гораздо сложнее — не заболеть. Изолироваться от страдающих ОРВИ, которым не сидится дома, невозможно, от переохлаждения, провоцирующего болезнь, тоже никто не застрахован.

Как не пустить вирус в организм?

Задача взрослого — доступно рассказать и научить ребенка правильно себя вести и соблюдать все меры предосторожности. Детям свойственно копировать поведение взрослых, поэтому очень важно стать для них правильным примером.

Чистые руки - залог здоровья и взрослых и детей. Руки нужно мыть каждый день, по несколько раз (в среднем 5-6). Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) отдает предпочтение мытью рук, как главной мере профилактики заражения. Научите ребенка часто и правильно мыть руки. Это необходимо делать с мылом и не менее 20-30 секунд. В интернете можно найти множество обучающих роликов, которые в игровой форме помогут вам донести до ребенка основные моменты. Тканевое полотенце можно заменить на одноразовое бумажное и  выбрасывать его после использования. Если мыло и вода недоступны, ребенок должен уметь использовать дезинфицирующее средство для рук, содержащее не менее 60% спирта (до 80%).

Научите ребенка покрывать все поверхности рук дезинфицирующим средством и тереть руки друг о друга, пока они не станут сухими. Детям до 5 лет использование антисептических растворов не желательно, так как спиртсодержащие растворы сушат кожу и могут вызвать раздражение.

Дети до 14-ти лет должны использовать антисептики  под присмотром взрослых.

При выявлении аллергических реакций на коже, использование незамедлительно прекращается.

Зачастую родители интересуются, можно ли использовать антисептики без спирта? В них содержится хлоргексидин, а он не убивает вирусы, только некоторые бактерии.

Правило номер два – научите ребенка правильно сморкаться и кашлять. Расскажите детям, как важно правильно уметь чихать и кашлять. Ни в коем случае нельзя это делать «в воздух», необходимо каждый раз прикрывать нос и рот салфеткой во время чихания и кашля. Пусть в сумке всегда лежит пачка одноразовых платочков, которые после использования нужно выкинуть в мусорное ведро.

Правило номер три – социальная дистанция.

Безусловно, соблюдение социальной дистанции в детских коллективах – практически невыполнимо. Несмотря на это, многократное повторение о важности данного правила может принести пользу.

После выхода детей с дистанционного обучения в детские сады и школы, сотрудниками были разработаны схемы по минимизированию риска заражений: это и строгое разделение детей по помещениям, избегание пересечения детей в местах общего пользования, сокращение учебных часов.

Есть также ряд действий, которые важно предпринять дома:

- необходимо ограничение времени игр с другими детьми;

-исключение  совместных походов по магазинам без излишней необходимости.

Правило номер четыре – ношение масок.

 ВОЗ рекомендует не требовать надевать маски детям до 5 лет в целях безопасности и интересов ребенка, а также неспособности использовать маску надлежащим способом при минимальной помощи.

Дети от 6 лет до 11 лет должны носить маски в людных местах, местах повышенной опасности инфицирования под присмотром взрослых. Детям старше 12 лет необходимо носить маски наравне со взрослыми.

Ребенок должен понимать, что маска - это важно и необходимо. Дети, как взрослые, не должны стесняться или относиться невнимательно к ношению масок в общественных местах, это должно стать обыденным ритуалом, таким же рутинным, как чистка зубов.

Производители средств индивидуальной защиты каждый день придумывают и производят удобные и адаптированные для детей изделия. Одноразовые медицинские маски стоит менять каждые два-три часа, они не предназначены для повторного использования.

Не забывайте, что собственный пример – один из залогов успеха!

**Профилактика гриппа в дошкольных учреждениях**

**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА В ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

Отмечается сезонный рост заболеваемости ОРВИ и гриппа в холодное время года. Сотрудники дошкольных учреждений несут большую ответственность за предупреждение распространения инфекции среди организованных детей. Мероприятия по предупреждению заражения  должны проводиться постоянно, а не только в период эпидемии.

**До начала подъема заболеваемости.**

* Необходимо постоянно укреплять  иммунную систему детей, используя все методы закаливания, подвижные игры, физическую культуру, ввод в рацион витаминизированные продукты.
* Информировать родителей об иммунизации (прививках) детей против гриппа и ее первостепенном значении в профилактике заболевания.
* Соблюдать санитарно-гигиенический режим в детском учреждении.
* Обучать детей гигиеническим навыкам.

**Во время эпидемического подъема гриппа.**

* Ежедневно проводить осмотры детей, общавшихся с больным гриппом, с измерением температуры тела и осмотром слизистой носоглтки.
* При выявлении больного , временно его изолировать в отдельное помещение.
* Отстранить от работы персонал учреждения с признаками заболевания.
* Детям и персоналу практиковать частое мытье рук водой с мылом, особенно после кашля или чихания. Ношение масок персоналу.
* Соблюдать «респираторный этикет»: при кашле и чихании прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования.
* Доводить до детей, родителей и персонала информацию о профилактике гриппа.
* Регулярно проводить влажную уборку. Дезинфекционные мероприятия проводить в соответствии с обычными требованиями.
* Отменить все массовые мероприятия.

*"Оренбургский центр профилактики и борьбы со СПИД".*

*Филиал ГБУЗ "ООКИБ"*

**Профилактика гриппа**

**Грипп  -  это серьезно!**

**Грипп  - это опасное острое респираторно- вирусное заболевание, протекающее с явлениями общей интоксикации и поражением респираторного тракта.**

**Источник инфекции  - только больной человек.**

***Максимальная заразительность больного наблюдается с первого дня болезни и заканчивается к 5 – 7 дню от ее начала.***

**Пути передачи:**

* **Воздушно-капельный. Когда вирусы передаются во время кашля, чихания и даже при дыхании заболевших людей.**
* **Контактный, возможен при высоко патогенном гриппе А (H1N1).**

***Наиболее подвержены заражению вирусом гриппа: дети до 5 лет, беременные женщины, лица старше 60 лет, люди, страдающие хроническими заболеваниями.***

**Для защиты от заражения нужно использовать следующие меры:**

* **Избегать близкого контакта с заболевшими людьми .для защиты необходимо применять маску**
* **Не посещать места массового скопления людей (торговые центры, театр, кафе, дискотеку и т.п.)**
* **Прикрывать нос и рот бумажной салфеткой во время кашля или чихания**
* **Тщательно и часто мыть руки водой с мылом**
* **Стараться не прикасаться руками к глазам, носу или рту**

***Грипп опасен своими осложнениями!***

**Помните главное правило: при первых признаках гриппоподобного заболевания вызывайте врача на дом.**

**Особенно это касается беременных. Чтобы сохранить свою жизнь и будущего ребенка – обращайтесь за помощью в первые часы заболевания. Не отказывайтесь от госпитализации, если врач считает ее необходимой.**

***Не занимайтесь самолечением, так как это приводит к тяжелым осложнениям болезни.***

ГУЗ «Оренбургский областной центр по профилактики и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», отдел профилактики

**Актуальная информация для всех.**

**Зима – это сезон острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ), в том числе и гриппа , поэтому порой бывает трудно избежать заражения. Если Вы заболели, знайте, что от правильных действий зависит исход болезни. Диагностику и лечение доверьте врачу.**

***ОРВИ и грипп опасны своими осложнениями***

**Наиболее частыми при гриппе они бывают со стороны органов дыхания, сердечно- сосудистой, нервной систем.**

**Советы заболевшему:**

1. **при первых признаках гриппоподобного заболевания оставайтесь дома**
2. **вызовите врача**

***Не занимайтесь самолечением!***

1. **соблюдайте постельный режим**
2. **наденьте маску, чтобы обезопасить окружающих**
3. **выполняйте все назначения врача**
4. **пейте больше жидкости**

**Наиболее подвержены заражению: дети, беременные  женщины, лица старше 60 лет, страдающими хроническими заболеваниями.**

***Беременные! Раннее обращение к врачу и стационарное лечение  - залог вашей жизни и будущего ребенка.***

**Чтобы уменьшить риск заражения тех, кто рядом с больным, нужно:**

* **изолировать больного в другую комнату**
* **выделить ему отдельную посуду, полотенце**
* **всем пользоваться индивидуальными(лучше одноразовыми) носовыми платками**
* **в квартире не менее 2 –х раз в день делать влажную уборку и 4 – 5 раз ее проветривать**
* **мыть руки с мылом**
* **уточнить у врача о возможности приема профилактических препаратов**

ГУЗ «Оренбургский областной центр по профилактики и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», отдел профилактики

**Внимание !**

**Больной гриппом**

**Заразен с первого дня болезни и**

**до 5 – 7 дня от ее начала.**

**Если у Вас гриппоподобное заболевание –**

**Обязательно вызывайте врача на дом! Выполняйте все его лечебные рекомендации.**

**Не занимайтесь самолечением!**

**Грипп опасен своими осложнениями!**

**От правильных действий будет зависеть**

**Не только Ваше здоровье, но и окружающих людей.**

ГУЗ «Оренбургский областной центр по профилактики и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», отдел профилактики

**Грипп можно предупредить.**

***Вирус гриппа передается воздушно-капельным путем и никогда контактно- бытовым.***

**Для защиты от заражения нужно:**

* **Не посещать места массового скопления людей (торговые центры, театр, кафе, дискотеку и т.п.)**
* **Избегать близкого контакта с заболевшими людьми**
* **Защищать органы дыхания маской**
* **Чаще проветривать помещение и проводить его влажную уборку**
* **Тщательно мыть руки**
* **Избегать касаний своего лица руками**

**С целью профилактики гриппа можно использовать противовирусные препараты и/или средства, влияющие на иммунную систему. Они назначаются врачом.**

***Постоянно укрепляйте свой организм:***

* **Закаливанием**
* **Спортом**
* **Рациональным питанием**
* **Употреблением витаминов.**

**В ваших силах оставаться здоровыми.**

ГУЗ «Оренбургский областной центр по профилактики и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», отдел профилактики

Министерство здравоохранения Оренбургской области

Государственное учреждение здравоохранения

«Оренбургский областной центр медицинской профилактики»

**Г Р И П П   И   Д Е Т И**

Грипп – это одно из самых тяжелых острых заболеваний, вызванных респираторной вирусной инфекцией. Он остается самым массовым инфекционным заболеванием, в короткие сроки поражающим большое количество людей.

Наиболее восприимчивы к заболеванию люди со сниженным иммунитетом: дети, лица пожилого возраста, часто болеющие и страдающие хроническими заболеваниями.

**КАК ПРОИСХОДИТ  ЗАРАЖЕНИЕ?**

Основным путем распространения вируса гриппа от человека к человеку считается воздушно- капельный. Заражение происходит при кашле и чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно – бытовым путем. В таких случаях человек соприкасается со слизистыми выделениями больного человека до их высыхания  (например, на бытовых предметах сразу после их выделения), и нечаянно переносит их к собственному рту или носу.

**КАК ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ?**

Заболевание может возникнуть в любое время года, но наиболее часто – с сентября по апрель.

Начало болезни – острое. Появляются озноб, резкая головная боль, особенно в височной и лобной областях, ломота в мышцах, конечностях, пояснице, слабость, повышение температуры тела до 36,5 – 39,5 градусов.

Одновременно или через несколько дней  развиваются насморк, кашель надсадный сухой громкий, может быть рвота, носовое кровотечение, судороги, потеря сознания.

Грипп в тяжелых формах может привести к смертельному исходу.

При появлении симптомов гриппа следует обратиться к врачу. Старайтесь не заниматься самолечением, т.к. это повышает риск заражения других людей. Кроме того можно получить осложнение.

Лучше не ходить в поликлинику с больным ребенком, а вызвать на дом врача или «скорую помощь».

У заболевших детей неотложную медицинскую помощь необходимо вызвать при появлении следующих тревожных симптомов: учащенное или затрудненное дыхание,   синюшная или посеревшая кожа, отказ от питья, сильная или непрекращающаяся рвота, ребенок не просыпается, повышенная раздражительность, ребенок не выносит ,когда его держат на руках, гриппоподобные  симтомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

**ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ.**

Основными методами профилактики гриппа является неспецифическая профилактика(повышение защитных сил) и специфическая – вакцинация. Первая тренирует иммунную систему ребенка к возможному нападению вируса  гриппа, повышает ее мощность. А вакцинацию можно сравнить с военной мобилизацией, в короткие сроки конкретизирующую системы защиты.

Методы и приемы повышения защитных сил организма хорошо всем известны. Примером можно назвать периодический прием препаратов – адаптогенов. К ним относятся: настойка аралии, настойка жен-шеня, настойка лимонника китайского, жидкий экстракт элеутерококка. Курсовой прием 25 – 30 дней.

Очень эффективен в последнее время препарат – бронхоиммунал. Детская доза – 3,5 мг. Принимается с целью профилактики по 10 дней в течение 3 месяцев по 1 капсуле утром натощак. Рекомендованы также антивирусные препараты: арбидол, интерферон, ремантадин, дибазол.  Интерферон действует на все вирусы, укрепляет иммунную систему, применяют преимущественно для экстренной защиты детей дошкольного возраста от заболеваний гриппом и  ОРЗ. Напомним, что любые лекарства назначаются врачам-педиатром.

Есть методы непосредственной защиты. В период роста заболеваемости избегайте мест скопления людей.

Провожая ребенка в школу, детский сад, уходя на работу, смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью или бальзамом  типа «Витаон». Закаливание организма, занятия физической культурой и спортом снижают возможность заболевания гриппом.

При профилактике гриппа важен и пищевой рацион. Старайтесь давать ребенку больше фруктов, овощей, содержащих витамин «С» : свеклу, морковь, квашенную и свежую капусту, употребляйте продукты богатые цинком – отварную рыбу, хлеб с отрубями. В ежедневный рацион включите лук и чеснок – они обладают хорошими антивирусными средствами.

Рекомендуется использовать аптечные витамины с микроэлементами в возрастных дозировках.

**КОГДА НУЖНО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ**

Вакцинация рекомендуется всем лицам старше 6-месячного возраста. Оптимальным временем для проведения вакцинации против гриппа является осенний период – с сентября по ноябрь.

Показания для вакцинации  определяет врач, наблюдающий ребенка. Если по каким-то причинам вакцинация не была сделана во время, ее можно провести и после начала эпидемии гриппа. Широко распространено ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Это имеет отношение к живым противогриппозным вакцинам и  в случае ослабления организма.

Инактивированные вакцины рекомендуются к применению на протяжении всей эпидемии.

Вниманию родителей грудных детей! Не давайте малышу новый прикорм неделю до и после вакцинации. В отличие от взрослых, им требуется повторная вакцинация через месяц после первой прививки.

Грипп наносит большой вред и ущерб здоровью и приводит к тяжелым осложнениям. . выполнение указанных рекомендаций предохранит Ваших детей от заболевания.

Материал подготовлен

ГУЗ «Оренбургский областной     центр медицинской профилактики»

г. Оренбург, ул. Туркестанская 5,

тел. 8(3532) 72-34-81, 72-96-24

**ГРИППА МОЖНО ИЗБЕЖАТЬ.**

***Наиболее эффективная защита от гриппа – ежегодная вакцинация.***

Лучше привиться за 2 месяца до появления первых случаев заболевания или минимум за 15 дней. У не привитых людей грипп или не возникает, или протекает в легкой форме и без осложнений.

***Вирус гриппа передается воздушно- капельным путем и иногда контактно-бытовым:***

* **избегайте мест скопления людей**
* **защищайте органы дыхания маской**
* **чаще проветривайте помещение и проводите влажную уборку**
* **тщательно мойте руки**
* **избегайте касания своего лица**

С целью  профилактики гриппа можно использовать противовирусные препараты и/или средства, влияющие на иммунную систему. Они назначаются профилактическим курсом врачом.

**Постоянно укрепляйте свои защитные силы:**

* закаливанием
* спортом
* рациональным питанием
* употреблением витаминов

**В ваших силах оставаться здоровым.**

ГУЗ «Оренбургский областной центр по профилактики и борьбе со СПИД и инфекционными заболеваниями», отдел профилактики

**Памятка по профилактике гриппа**

**Памятка по профилактике гриппа**

    ***Грипп*** – острое вирусное инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя, которое характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

 Как защитить себя от инфекции!

* Наиболее эффективным способом предупреждения заболевания гриппом, рекомендованным Всемирной организацией здравоохранения - является вакцинация.
* При чихании или кашле прикрывайте рот и нос носовым платком.
* Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.
* Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле. (Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны).
* Избегайте посещения мероприятий с массовым скоплением людей (театр, кафе, дискотека).
* Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.
* Ведите здоровый образ жизни, включая полноценный сон, употребление витаминизированной пищи, занимайтесь закаливанием.
* Для повышения сопротивляемости организма применяйте поливитамины.

**Помните!!!**

    Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Для этих категорий населения грипп может быть смертельно опасен. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения.

          Если Вы заболели гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, не отправляйтесь в поездку, не ходите в магазин, не посещайте общественные места. Если вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица.

          Симптомы заболевания, вызываемого вирусом гриппа, включают: высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всём теле, головную боль, озноб и слабость. К группе повышенного риска относятся: лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями и лица со сниженным иммунитетом.

           Инкубационный период длится от 1 до 7 дней. Необходимо помнить, что за медицинской помощью надо обращаться в первый же день заболевания. Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение в первые часы развития болезни, которое позволит избежать осложнений. В случае заболевания оставайтесь дома, вызвав участкового врача или «скорую помощь».

          Старайтесь избегать любых контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, особенно с лицами, имеющими повышенный риск серьёзных осложнений от гриппа.

 Для лечения гриппа применяются противовирусные препараты. Эти препараты должны назначаться только врачом! Для снижения высокой температуры рекомендуются жаропонижающие средства, такие как парацетомол (панадол). Не применяйте препараты, содержащие аспирин, т.к. он противопоказан при вирусных заболеваниях.

 ***Советы по уходу за детьми*** (и другими членами семьи) заболевшими гриппом

            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). Не выходите из дома даже в том случае, если вы принимаете антивирусные препараты.

            Продлите время пребывания заболевших детей дома по крайней мере на 7 дней – даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение по крайней мере 24 часов после полного исчезновения симптомов.

            В случае заболевания одного из членов семьи все дети школьного возраста должны оставаться дома по крайней мере в течение 5 дней с момента заболевания родственника. Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей школьного возраста, регулярно измеряя температуру и обращая внимание на другие симптомы гриппа.