

Консультация для родителей на тему: «Профилактика гриппа и коронавирусной инфекции»

Подготовила: Ланцова О.А.



Вирусы гриппа и коронавирусной инфекции вызывают у человека респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа и коронавирусной инфекции. Мытье с мылом удаляет вирусы. Если нет возможности помыть руки с мылом, пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев, гаджетов и др.) удаляет вирусы.

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Вирусы передаются от больного человека к здоровому воздушно -капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Вирус гриппа и коронавирус распространяются этими путями.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать.

Избегая излишние поездки и посещения многолюдных мест, можно уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

ПРАВИЛО 4. ЗАЩИЩАЙТЕ ОРГАНЫ ДЫХАНИЯ С ПОМОЩЬЮ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

Среди прочих средств профилактики особое место занимает ношение масок, благодаря которым ограничивается распространение вируса.

Медицинские маски для защиты органов дыхания используют:

- при посещении мест массового скопления людей, поездках в общественном транспорте в период роста заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при уходе за больными острыми респираторными вирусными инфекциями;
- при общении с лицами с признаками острой респираторной вирусной инфекции;
- при рисках инфицирования другими инфекциями, передающимися воздушно-капельным путем.

КАК ПРАВИЛЬНО НОСИТЬ МАСКУ?

Маски могут иметь разную конструкцию. Они могут быть одноразовыми или могут применяться многократно. Есть маски, которые служат 2, 4, 6 часов. Стоимость этих масок различная, из-за различной пропитки. Но нельзя все время носить одну и ту же маску, тем самым вы

можете инфицировать дважды сами себя. Какой стороной внутрь носить медицинскую маску - непринципиально.

Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно правильно ее носить:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться поверхностей маски при ее снятии, если вы ее коснулись, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте повторно одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбросить в отходы.

При уходе за больным, после окончания контакта с заболевшим, маску следует немедленно снять. После снятия маски необходимо незамедлительно и тщательно вымыть руки.

Маска уместна, если вы находитесь в месте массового скопления людей, в общественном транспорте, а также при уходе за больным, но она нецелесообразна на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом и маску надевать не стоит.

Вместе с тем, медики напоминают, что эта одиночная мера не обеспечивает полной защиты от заболевания. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

ПРАВИЛО 5. ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ, КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА/КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ
высокая температура тела, озноб, головная боль, слабость, заложенность носа, кашель, затрудненное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

В некоторых случаях могут быть симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота, диарея.

КАКОВЫ ОСЛОЖНЕНИЯ

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ/ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИЕЙ?

Вызовите врача.

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Служба помощи детям «группы риска» и их семьям

Центр психолого-педагогического и социального сопровождения осуществляет психологическое сопровождение детей и подростков, испытывающих трудности социальной адаптации, их семей совместно с образовательными организациями.

Цель взаимодействия: профилактика деструктивного поведения несовершеннолетних, их успешная социальная адаптация.

Задача Центра: оказание психологической помощи детям «группы риска» и их семьям.

Специалисты Центра осуществляют:

- выявление «дефицитов социализации» у детей и подростков;
- оценку психолого-педагогического статуса детей группы риска;
- построение стратегии психологического сопровождения;
- разработку профилактического маршрута.

Консультативная, развивающая и профилактическая деятельность Центра направлена:

- на устранение неблагоприятных факторов, вызывающих деформацию личности ребенка, на повышение устойчивости личности к влиянию этих факторов;
- на изменение асоциальных форм поведения и позитивное развитие личности ребенка;
- на уменьшение риска возобновления неприемлемого поведения и активизацию личностных ресурсов.

Сопровождение специалиста можно получить во всех территориальных отделениях практической помощи Центра по адресам:

- г. Тула, ул. Галкина, д. 17, территориальное отделение «Валеоцентр». Контактный телефон: 47-31-01;
- г. Тула, ул. Оружейная, д. 34-а, территориальное отделение «Преображение». Контактный телефон: 65-67-26;
- г. Тула, пос. Барсуки, ул. Чапаева, д. 8, территориальное отделение «Доверие». Контактный телефон: 72-90-58.

Информационное письмо по профилактике травматизма

В целях профилактики детского травматизма региональным уполномоченным по правам ребенка Наталией Зыковой реализуется проект «Тульская область – территориальная безопасность».

В рамках проекта при поддержке Центра общественного контроля ЖКХ Тульской области работает «горячая линия» по детской безопасности. С помощью «горячей линии» жители региона смогут сообщить информацию об объектах повышенной опасности, не отвечающих требованиям пожарной безопасности, нормам санитарно-эпидемиологического режима, открытых люках колодцев, подвалах, выходах на крыши в многоквартирных домах, неисправностях оборудования на детских игровых площадках, отсутствии ограждений вблизи ремонтируемых зданий и траншей при производстве земляных работ, небрежное хранение материалов на строительных площадках и другие сведения о фактах, создающих угрозу безопасности детей.

Каждое сообщение, поступившее на телефон «горячей линии», будет проанализировано и рассмотрено уполномоченным по правам ребенка в Тульской области, профильными специалистами, экспертами Областной общественной организации «Тульское общество потребителей», и по фактам нарушений принимаются своевременные меры реагирования по устранению проблемы.

Сделаем детство безопасным!

Телефон «горячей линии» 8 (4872) 55-57-34, 89207915010

Режим работы: понедельник-четверг с 9.00 до 18.00, пятница с 9.00 до 17.00.

Информационное письмо для родителей.

Уважаемые родители, чтобы избежать несчастного случая, связанного с падением ребенка из окна, придерживайтесь следующих правил.

- Никогда не оставляйте детей без присмотра, тем более одних в квартире!
- Не оставляйте окна открытыми, если в помещении ребенок!
- Заблокируйте оконную ручку, чтобы ребенок не смог открыть ее самостоятельно.
- Отодвиньте от окон все виды мебели, чтобы ребенок не мог залезть на подоконник.

- Не рассчитывайте на москитные сетки! Они не предназначены для защиты от падений.
- Не приучайте ребенка стоять на подоконнике и разглядывать происходящее на улице из окна. Ребенок будет повторять это в ваше отсутствие.
- Расскажите ребенку об опасности окна и возможных трагических последствий.

Напоминаем, что существуют различные защитные механизмы на окна:

1. Отдельные устройства с замками, которые обычно крепятся снизу створки на раму и в закрытом состоянии препятствуют его распахиванию в горизонтальном режиме. Небольшие механизмы, которые легко крепятся и эффективны на практике. В зарубежных устройствах хорошей практикой стало применять ключи красного цвета, чтобы вы хорошо видели забытый в замке ключ.
2. Блокиратор ручки окна. Прост в установке. Надетый на ручку не дает ребенку ее повернуть и открыть створку. Для установки даже не требует специальных инструментов и навыков.
3. Гибкий блокиратор. Принцип действия напоминает дверные цепочки. Позволяет распахнуть створку только на несколько сантиметров.

**Берегите детей – самое ценное и дорогое, что
у нас есть!**