

Алгоритм (для родителей)

профилактики острых респираторных вирусных заболеваний, в том числе новой коронавирусной инфекции, и действий при появлении первых признаков острых респираторных вирусных заболеваний.

I. Мероприятия по профилактике заболевания

1. Избегать посещения с детьми многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные острыми респираторными вирусными заболеваниями.
2. При нахождении в общественном месте, транспорте, носить маску, защищающую нос и рот.
3. При входе в общественные места (школы, магазины и др.) обрабатывать руки ребенка антисептиком. Объяснять ребенку необходимость частого мытья рук, исключая прикосновения невымытыми руками к своему носу, рту, глазам.
4. Проводить ежедневно дезинфекцию гаджетов, используемых ребенком.
5. Регулярно проветривать жилые помещения, проводить в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств.
6. Строго соблюдать режим дня, режим труда и отдыха ребёнка.
7. Включать в рацион ребёнка овощи, фрукты, соки, чеснок и лук при каждой удобной возможности отдельно или в составе блюд,
8. Обеспечить употребление достаточного количества жидкости (не менее 3-4 стаканов чистой воды младшему школьнику, до 6-8 стаканов старшекласснику).
9. В период эпидемии гриппа рекомендуется принимать продукты, содержащие витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине, цитрусовых и чаях, морсах из растений, богатых витамином С (шиповник, клюква, брусника, черная смородина и др.) в виде отваров, соков, морсов свежих овощей и фруктах).
10. Ежедневно организовывать ребёнку прогулки на свежем воздухе не менее 1 часа.
11. Своевременно проводить вакцинацию, себе и ребёнку, которая существенно снижает риск заболеть гриппом, уменьшает тяжесть течения заболевания, предотвращает развитие осложнений.
12. Многоцветные маски ежедневно стирать и проглаживать утюгом с двух сторон. При отправлении ребенка в школу обеспечить наличие не менее 2 многоцветных масок.

II. Мероприятия при появлении симптомов заболевания:

1. При появлении симптомов острого респираторного вирусного заболевания у ребёнка (повышение температуры тела, головная боль, слабость, чихание, боль в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) не отправлять ребенка в школу.
2. Вызвать врача детской поликлиники.
3. Требовать от ребёнка соблюдения «респираторного этикета»:
 - При кашле и чихании прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования и сразу мыть руки.
 - При отсутствии носового платка приучать ребёнка чихать или кашлять в сгиб локтя, тем самым ограничив рукавом пространство распространения вирусов и сохранив в чистоте собственные руки.

4. Строго выполнять назначения и рекомендации медицинского работника.

5. **При отсутствии контакта с больным** новой коронавирусной инфекцией и неблагоприятного эпидемиологического анамнеза (выезд в страны и регионы с высокой заболеваемостью новой коронавирусной инфекцией) обследование на новую коронавирусную инфекцию не проводится.

6. В случае, если **у ребенка лабораторно подтвержден диагноз** новой коронавирусной инфекции, необходимо взрослым и контактными детям в семье оставаться дома и сообщить в территориальную медицинскую организацию о контакте с больным новой коронавирусной инфекцией.

На период карантина родителям (законным представителям) выдаются больничные листы.

Выписка ребенка осуществляется при выздоровлении и наличии двух отрицательных анализов на новую коронавирусную инфекцию. Для посещения организованного коллектива в образовательную организацию необходимо предоставить справку о состоянии здоровья и отсутствии контакта с инфекционными больными (эпид.окружение).

Контактные лица в семье подлежат обследованию на новую коронавирусную инфекцию.

Все контактные в семье находятся дома на период карантина (14 дней с момента последнего контакта с больным в случае госпитализации).

III. В случае, если у ребенка **был контакт в школе или в семье с больным** новой коронавирусной инфекцией, ребенок должен оставаться дома на период карантина (14 дней с момента последнего контакта с больным).

Выписка ребенка осуществляется при наличии отрицательного результата обследования на новую коронавирусную инфекцию.

Для посещения организованного коллектива в образовательную организацию необходимо предоставить справку о состоянии здоровья и отсутствии контакта с инфекционными больными (эпид.окружение).

Правила использования медицинской маски

КОГДА НАДЕВАТЬ?

Надевайте маску в людных местах, в транспорте, при контактах с людьми, имеющими признаки острой респираторной вирусной инфекции.

При контактах со здоровыми людьми, в случае если Вы больны.

ВАЖНО!

Специальные складки на маске надо развернуть, вшитую гибкую пластину в области носа следует плотно прижать к спинке носа для обеспечения более полного прилегания к лицу.

СКОЛЬКО РАЗ?

Медицинскую маску используют однократно.

Многоразовую маску необходимо стирать и проглаживать утюгом с двух сторон.

КАК?

Надевать маску следует так, чтобы она закрывала рот, нос, подбородок и плотно фиксировалась (при наличии завязок на маске их следует крепко завязать). Если одна из поверхностей маски имеет цвет, то маску надевают белой стороной к лицу.

КАК ЧАСТО?

Менять маску (одноразовую и многоразовую) - 1 раз в 3 часа (или чаще).

Если маска увлажнилась, ее следует заменить на новую,

УТИЛИЗАЦИЯ

Выбрасывайте маску сразу после использования.

ПОМНИТЕ!

В сочетании с тщательной гигиеной рук и карантинными мерами маска максимально снизит риск заражения гриппом, коронавирусом и ОРВИ.