

## **Внимание родители!!!**

Министерство образования и науки Мурманской области информирует:

По информации Управления Роспотребнадзора по Мурманской области у троих северян выявлен штамм вируса А-Н1N1 ("свиной грипп"). Им заразились жители Кировска, Оленегорска и Мурманска. В последнем случае инфицирование произошло за пределами Кольского полуострова. Мужчина "перевез" вирус из Доминиканской республики, где отдыхал.

Опасен свиной грипп, прежде всего, для детей, беременных женщин и пожилых людей.

Министерство здравоохранения Мурманской области подчеркивает, что обезопасить себя можно с помощью прививки от сезонного гриппа. Штамм вируса А-Н1N1 входит в состав вакцины.

Просим информировать родителей (законных представителей) обучающихся, воспитанников о возможном риске заражения, симптомах гриппа, мерах личной и общественной профилактики. Особое внимание уделите вакцинации. Уровень заболеваемости в Мурманской области еще позволяет проводить вакцинацию.

Уважаемые родители! Если вы решите сделать прививку своему ребенку, Вы можете взять направление у старшей медицинской сестры детского сада и сходить с ребенком в детскую поликлинику.

### **Методы профилактики А(Н1N1)**

#### **Рекомендации Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)**

#### **ПРОФИЛАКТИКА:**

- ЧАЩЕ МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ;
- РЕЖЕ ПРИКАСАТЬСЯ К ГЛАЗАМ И НОСУ;
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С ЧИХАЮЩИМИ И КАШЛЯЮЩИМИ ЛЮДЬМИ;
- НЕ ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ОБЩЕСТВЕННЫМИ ТЕЛЕФОНАМИ;
- НЕ ПРИКАСАТЬСЯ К ПОРУЧНЯМ И ПЕРИЛАМ;
- ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ: ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ, ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ;
- ПРИНИМАТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ЖИДКОСТИ;
- ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН С.

#### **ЧЕРЕЗ 1-5 ДНЕЙ ПОСЛЕ КОНТАКТА С ЗАБОЛЕВШИМ МОГУТ ПОЯВИТЬСЯ СИМПТОМЫ:**

- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ;

- КАШЕЛЬ, ЗАТРУДНЕННОЕ ДЫХАНИЕ;
- ОЗНОБ;
- ПОВЫШЕННАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА ДО 39-40 ГРАДУСОВ С;
- РВОТА;
- ЖИДКИЙ СТУЛ;
- МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ;
- БОЛИ В СУСТАВАХ.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ БОЛЕЗНИ:**

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА;
- ВЫЗВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ И РАССКАЗАТЬ О ВАШИХ СИМПТОМАХ.

### **КАК НОСИТЬ МАСКИ**

И российские врачи, и специалисты ВОЗ рекомендуют носить маски. Но предупреждают: не правильное их применение может не уменьшить, а увеличить риск заражения.

- Закрывайте маской не только рот, но и нос, не оставляя зазоров;
- Не лезьте руками под маску, чтобы почесать нос: так вы ненароком можете занести вирус на слизистую;
- Выйдя из помещения или транспорта на улицу, снимите маску, дышите свежим воздухом. Если дома в маске вы заходите в комнату к больному, чтобы ухаживать за ним, то после этого снимите маску и вымойте руки;
- Надевать маску можно любой стороной, главное не переворачивать ее туда-сюда;
- Марлевые маски меняют через каждые 4 часа. Стирать их можно при температуре 90 градусов, проглаживать и носить снова;
- Влажную маску надо менять на новую, сухую, не дожидаясь истечения срока "действия";
- Надо понимать, что одна только маска не обеспечит надежной защиты. Мытье рук снижает риск заражения ОРВИ на 35-60 процентов, ношение масок - на 25-40 процентов. Так что лучше сочетать эти методы.