

Внимание! Карантин!

Уважаемые родители! Во время наступления карантина в техникуме у вашего ребенка появится больше свободного времени для приключений и фантазий, а у вас – забот и тревог за их безопасность. Чтобы избежать непредвиденных ситуаций с детьми, убедительно просим вас позаботиться о безопасности ваших детей, особенно если они остаются дома без присмотра взрослых. Помните, что в это время значительно увеличивается риск уличного и бытового травматизма. Обсудите вместе с подростком, чем он будет заниматься, как лучше распланировать время. Прогулки, игры на свежем воздухе — лучший отдых, которого так недостает большинству детей в учебное время. Отправляя детей на прогулку, напомните им правила дорожного движения, проверьте, надел ли ваш ребенок маску. Контролируйте время прогулки и принятые меры безопасности после нее. Не допускайте нахождение детей на улице без сопровождения взрослых в вечернее и ночное время.

Берегите своих детей! Помните: жизнь и здоровье ваших детей – в ваших руках!

Памятка по предупреждению коронавируса

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:
оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 03;
сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день;
носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.
7. С целью профилактики:
больше гуляйте на свежем воздухе;
избегайте массовых мероприятий;

правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);
употребляйте в пищу чеснок и лук;
перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;
для профилактики гриппа принимайте «Арбидол» или «Анаферон».

Памятка для родителей по профилактике коронавируса

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

— соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

— избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;

— регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

— использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

— во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом

Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста — пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний)

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в легкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка — рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие — беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 — 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

— Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

— Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

— Регулярно проветривать помещение.

— Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 40-60 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

— Научить детей кашлять и чихать в салфетку или локоть. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора — два метра.

— Заболевшие дети должны оставаться дома.

— Воздержаться от посещения мест скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос родители обязуются незамедлительно обратиться к помощи врача.