

Памятка для родителей в связи с заболеваниями гриппом и ОРВИ

Уважаемые родители! В связи с участвовавшими случаями заболевания ОРВИ и гриппом среди учеников нашей школы, медицинский кабинет школы настоятельно рекомендует:

Если у вашего ребенка наблюдаются один или несколько признаков заболевания ОРВИ или гриппа, такие как, насморк, слезотечение, боль в горле, затруднение глотания, кашель, озноб, повышенная температура тела, желудочно-кишечные расстройства, то необходимо оставить ребенка дома для лечения и не допускать заражения вирусами ОРВИ и гриппа других детей.

Провести профилактические мероприятия, такие как:

- разъяснение и соблюдение правил личной гигиены, как в школе, так и дома: мыть руки перед едой, после туалета, улицы;
- ежедневно или через день принимать душ;
- по возможности носить индивидуальные одноразовые маски с заменой через каждые 3-4 часа (допускается применение многоразовой марлевой повязки).

3) С разрешения врача необходимо принимать витаминные препараты.

4) Включить в рацион питания ребенка больше блюд, богатых витамином «С», такие как: салаты из сырых овощей – капуста свежая или квашеная, морковь, красный болгарский перец, зелень петрушки, укропа, репчатый или зеленый лук, чеснок.

- Ежедневное потребление свежих фруктов в достаточном количестве – цитрусовые, протертые с сахаром черная смородина, клюква.

- Ежедневное потребление витаминизированных напитков – чай с лимоном, клюквой, отвар шиповника, сиропы женьшеня, лимонника, элеутерококка.

5) В комнате, где находится и спит ребенок, необходимо проводить:

- частое проветривание;
- ежедневную влажную уборку;
- лишние мягкие игрушки, предварительно вычистив их, упаковать в полиэтиленовый пакет;
- не реже одного раза в неделю проводить смену постельного белья.

Уважаемые родители, помните, что при соблюдении этих простых мер, ваш ребенок будет максимально долго оставаться здоровым, бодрым и умным. Пожалуйста, не переживайте из-за пропущенных вашим ребенком по болезни уроков. Помните, что пробелы в знаниях можно восстановить, а здоровье можно потерять навсегда. Выбор за вами!