

## ПАМЯТКА

### для родителей по основным профилактическим мероприятиям

#### Профилактика гриппа и ОРВ:

- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- регулярно проветривать помещения Вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;
- вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени, правильно питаться и сохранять физическую активность;
- прикрывать рот и нос одноразовым носовым платком при чихании или кашле, после использования выбрасывать платок в мусорную корзину;
- избегать прикосновений руками к своему рту, глазам и носу;
- *регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук* (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- в случае заболевания – не занимайтесь самолечением, при наличии признаков заболевания респираторной инфекцией (повышение температуры тела, озноб, головная боль, насморк, кашель, боль в горле и др.) вызывайте скорую помощь или врача на дом;
- если Вы больны и вынуждены находиться в доме, в помещениях общего пользования с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы предотвратить распространение вируса.

#### Профилактика кишечных инфекций:

- не покупать продукты в местах стихийной торговли, при приобретении скоропортящихся продуктов обращать внимание на сроки годности и условия хранения;
- избегать употребления в пищу кондитерских и кремовых изделий, при приготовлении которых использовались яйца без термической обработки;
- не приобретать скоропортящиеся продукты сомнительного качества на рынках;
- при приобретении скоропортящихся продуктах в торговой сети, обращать внимание на сроки годности и условия реализации;
- тщательно мыть овощи, фрукты под проточной водой и ошпаривать их кипятком;
- не употреблять в пищу продукты с истекшим сроком годности и хранившиеся вне холодильника (особенно кондитерские кремовые изделия, многокомпонентные салаты, заправленные сметаной или майонезом и т.д.);
- не готовить в прок в больших количествах скоропортящиеся продукты;
- разграничивать хранение в холодильнике сырой и готовой продукции;
- не употреблять в пищу сырые яйца и яйца «всмятку»;
- не употреблять воду из неизвестных водоисточников;
- тщательно мыть руки с мылом перед едой, приготовлением пищи, после туалета;
- избегать контакт здоровых детей с детьми с клиникой ОРВИ и ОКИ;
- при появлении первых признаков заболевания острыми кишечными инфекциями не заниматься самолечением, а обратится к врачу.