

Уважаемые родители!

Цель этого письма — в том, чтобы помочь вашей семье подготовиться к наступающему сезону гриппа (инфлюэнцы). Будут наблюдаться случаи заболевания как обычным сезонным гриппом, так и новым гриппом, вызванным вирусом H1N1 (ранее называвшимся «свиным гриппом»).

Вирус гриппа H1N1 легко передается одним человеком другому. Работники системы общественного здравоохранения стремятся к тому, чтобы население защитилось от **всех** видов вирусного гриппа. Вирус гриппа распространяется, главным образом, когда люди, болеющие гриппом, кашляют или чихают. Иногда заражение имеет место, когда человек прикасается к поверхности, загрязненной вирусом гриппа, а затем прикасается к своему рту или к носу.

Ниже приводятся некоторые советы по предотвращению заражения вашей семьи

- Не забудьте сделать себе и своим детям прививки от сезонного гриппа и от нового гриппа H1N1 («свиного гриппа») по мере того, как станут доступными соответствующие вакцины. Это самая важная мера по предотвращению заражения гриппом.
- Учите своих детей мыть руки большим количеством воды с мылом, каждый раз как минимум в течение 20 секунд. Не забудьте сами подавать им хороший пример, соблюдая это правило. Руки следует мыть:
 - ✓ каждый раз, когда вы собираетесь что-нибудь съесть или выпить;
 - ✓ каждый раз после того, как вы кашляли, чихали или сморкались;
 - ✓ после каждого использования туалета и после каждой смены пеленок;
 - ✓ перед тем, как прикасаться к глазам, к лицу или к носу;
 - ✓ если у вас нет возможности вымыть руки водой с мылом, пользуйтесь дезинфицирующим составом для рук на спиртовой основе.
- Учите своих детей прикрывать рот салфеткой или рукой (внутренним сгибом локтя), когда они кашляют или чихают. Не забудьте сами подавать им хороший пример, соблюдая это правило.
- Учите своих детей отходить по меньшей мере на метр от больных людей. Это означает, что они должны отступать как минимум на три «больших шага».
- Учите своих детей не делиться с другими едой, напитками и другими личными вещами (такими, как губная помада).

- Если ваши дети заболеют, не позволяйте им выходить из дома. Не отправляйте их в школу. Если дети заболеют в школе, вам позвонят, и вас попросят забрать их домой. Проверьте, имеются ли у вас под рукой действительные в настоящее время телефонные номера служб неотложной помощи. Планируйте медицинское обслуживание больных детей заранее.
- Больные гриппом должны оставаться дома, не приходя на работу или в школу, и держаться поодаль от других людей до тех пор, пока они не выздоровеют, то есть пока у них не будет наблюдаться нормальная температура в течение 24 часов (без использования понижающих температуру медикаментов, таких, как ацетаминофен или ибупрофен).

Если у вас возникнут вопросы, пожалуйста, обратитесь к медсестре в посещаемой вашими детьми школе или к персоналу медицинского учреждения.

(H1N1 FLU 08/09 FLU FACTS Parent letter #1 Flu – Russian)