

Profilaktyka grypy w domu

Informacje dla rodziców

1. Najpewniejszym sposobem zapobieżenia zachorowania na grypę są szczepienia ochronne. Szczepionki dostępne w Polsce są bezpieczne i skuteczne. Szczepienie jest znacznie tańsze niż leczenie.
2. Należy obserwować domowników wykazujących objawy grypopodobne (przeziębienia). W przypadku nasilania się objawów, zwłaszcza gorączki powyżej 38°C, kaszlu, bólu gardła i głowy oraz duszności, należy niezwłocznie skontaktować się z lekarzem rodzinnym. Nie wysyłaj dziecka wykazującego objawy grypopodobne (przeziębienie) do szkoły, na inne zajęcia, na spotkania koleżeńskie itp. – pozostaw dziecko w domu do czasu ustąpienia objawów.
3. Przestrzegaj mycia rąk mydłem pod bieżącą, ciepłą wodą (przez 20-30 sekund). Ucz swoje dzieci jak należy to robić. Dopilnuj, aby dziecko myło ręce po powrocie do domu, przed posiłkiem, po skorzystaniu z toalety oraz po kasłaniu i kichaniu, gdy zasłaniało usta i nos gołą ręką.
4. Zapewnij każdemu domownikowi indywidualny ręcznik.
5. Zadbaj o to, aby dziecko zawsze miało przy sobie jednorazowe chusteczki higieniczne do nosa. Naucz dziecko korzystania z nich – zasłaniania chusteczką higieniczną nosa i usta podczas kasłania i kichania. Przypominaj dziecku o tym, że chusteczka jednorazowa może być wykorzystana tylko jeden raz, a następnie powinna być wyrzucona do kosza.
6. Naucz dziecko zasłaniania nosa i ust ręką (w zgięciu łokcia a nie w dłoni) podczas kichania i kasłania w sytuacji braku jednorazowych chusteczek.
7. Unikaj przebywania wśród ludzi, którzy wykazują objawy grypopodobne. Nie zezwalaj na kontakt własnego dziecka z rówieśnikami wykazującymi takie objawy.
8. Spędzaj z dzieckiem aktywnie wolny czas na świeżym powietrzu, organizuj mu zabawy i uprawianie sportu wymagających umiarkowanego wysiłku fizycznego.
9. Wietrz zamknięte pomieszczenia 3-4 razy dziennie, każdorazowo przez 10 minut.
10. Dbaj o porządek i higienę w mieszkaniu, szczególnie w kuchni i łazience.
11. Zapewnij dziecku i innym domownikom urozmaicone żywienie, bogate w warzywa i owoce.