**Приложение 2**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ВНЕБОЛЬНИЧНОЙ ПНЕВМОНИИ**

Внебольничная пневмония относится к наиболее распространенным острым инфекционным заболеваниям. Эта инфекционная болезнь начинается вследствие общего ослабления организма.

Обычно рост заболеваемости внебольничными пневмониями наблюдаются в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппом, но заболеваемость может регистрироваться в любое время года.

***Внебольничная пневмония*** — воспалительное заболевание легких, которое возникает вне условий стационара (больницы) или выявляется в первые двое суток после госпитализации. Эта разновидность пневмонии также называется домашней или амбулаторной.

***Причины возникновения внебольничной пневмонии:***

Чаще всего возбудителями внебольничной пневмонии являются пневмококки. Однако болезнь может возникнуть при инфицировании другими бактериями, вирусами и простейшими. Микроорганизмы, вызывающие внебольничные пневмонии, могут проникнуть в организм человека в домашних условиях, во время контакта с окружающей средой, в момент пребывания в местах и учреждениях с большим скоплением народа, через верхние дыхательные пути (при кашле, разговоре, чихании).

***Симптомы пневмонии:***

• повышение температуры тела, озноб;

• кашель (сухой, либо влажный с отделением мокроты);

• одышка – ощущение затруднения при дыхании;

• боли в грудной клетке при дыхании;

• увеличение в крови показателя лейкоцитов – воспалительных клеток.

Также больного могут беспокоить общие симптомы, особенно при тяжелых случаях:

• резкая слабость,

• отсутствие аппетита,

• боли в суставах,

• диарея (понос),

• тошнота и рвота,

• тахикардия (частый пульс),

• снижение артериального давления.

 ***Профилактика внебольничной пневмонии.***

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.

2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

3. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или, исчезли её симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.

4. Все члены семьи должны сделать прививку от сезонного гриппа, как только поступит соответствующая вакцина.

5. При первых признаках респираторного заболевания необходимо обратиться к врачу.

6. Необходимо здоровое полноценное питание с достаточным содержанием белков, микроэлементов и витаминов (ежедневно в рационе должны быть свежие овощи, фрукты, мясо, рыба, молоко и молочные продукты).

7. В холодное время года нужно одеваться по погоде, избегать переохлаждений, а в летнее —  сквозняков.

8. Следует соблюдать режимы проветривания и влажной уборки в помещениях.

9. В период подъема заболеваемости гриппом рекомендуется избегать контакта с больными людьми, использовать маску для защиты органов дыхания, воздержаться от посещения мест с большим скоплением людей.

10. Важно помнить, что, если вы хотите оградить себя и детей от болезни, следите за своим здоровьем, ведь зачастую родители являются источником инфекции для ребенка, особенно при тех заболеваниях, которые передаются при тесном контакте (микоплазменная инфекция, стафилококк, многие вирусные инфекции).

**НЕОБХОДИМО ПОМНИТЬ:** если заболели Вы или ваш ребенок, Вам необходимо не вести ребенка в детский сад, школу, а обратиться к врачу. При тяжелом состоянии необходимо вызвать врача на дом, и ни в коем случае не заниматься самолечением.

**Приложение 3**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПО ПРОФИЛАКТИКЕ КОРИ**

*Корь* —  острое инфекционное заболевание, характеризующееся подъемом температуры до 38-40° С,  общей интоксикацией, воспалительными явлениями со стороны слизистых глаз, носоглотки, верхних дыхательных путей, поэтапным появлением сыпи.

*Возбудитель кори – вирус*, во внешней среде не устойчив: погибает при комнатной температуре в течение 5-6 часов, под влиянием солнечного света, ультрафиолетовых лучей, при нагревании до 50˚ С.

*Резервуар и источник инфекции* – больной человек. Заразительность больного составляет 8-10 дней.

*Естественная восприимчивость людей* очень высокая, после заболевания вырабатывается  иммунитет на всю жизнь. Повторные заболевания корью крайне редки.

Распространение вируса происходит воздушно-капельным путем, с капельками слюны, при чихании, кашле, разговоре. С потоком воздуха вирус может разноситься на значительное расстояние. Заражение может произойти при вдыхании воздуха в помещении, где незадолго до этого находился больной корью.   Если человек не болел корью или не был привит от этой инфекции, то после контакта с больным заражение происходит практически в 100% случаев.

Высокая и всеобщая восприимчивость к кори в сочетании с легкостью передачи возбудителя обуславливает её широкое распространение, в первую очередь среди детей.

В последнее время в связи с массовой противокоревой иммунизацией детей все чаще стали болеть корью взрослые, отличительной чертой заболевания у взрослых является выраженная интоксикация.

*Клиническая картина –*инкубационный (скрытый) период в среднем 9 дней, максимальный — 21 день. Выделяют три периода течения инфекции:

—  катаральный период (период воспаления);

— период высыпаний;

— период реконвалесценции (период выздоровления).

*Катаральный период* начинается остро. Появляются общее недомогание, головная боль, снижение аппетита, нарушение сна.  Повышается температура тела, при тяжелых формах она достигает  39-40˚ С.  С первых дней болезни отмечают насморк с обильными слизистыми выделениями. Развивается сухой кашель,  у детей он часто становится грубым, «лающим», появляются  осиплость голоса, покраснение слизистых век, светобоязнь.

В целом катаральный период  продолжается 3-5 дней, у взрослых иногда затягивается до 6-8 дней.

*Для периода высыпания*характерно появление  сливающейся сыпи в виде пятен розового или красного цвета.

* В первый день элементы сыпи появляются за ушами, на волосистой части головы, на лице и шее, верхней части груди;
* На второй день высыпания сыпь покрывает туловище и верхнюю  часть рук;
* На третьи сутки элементы сыпи выступают на нижних конечностях, а на лице бледнеют.

Период высыпания сопровождает усиление катаральных явлений — насморка, кашля, слезотечения, светобоязни; температура тела высокая.

*Период реконвалесценции*(период выздоровления) проявляется улучшением общего состояния. Нормализуется температура, постепенно исчезают катаральные симптомы. Элементы сыпи бледнеют и исчезают. После её исчезновения  можно наблюдать шелушение кожи, в основном на лице.

*Осложнения при кори —*воспаление легких, носоглотки, конъюнктивы, возможно развитие отита.

*Если Вы или Ваш ребенок все же заболели, необходимо*:

 — срочно обратиться за медицинской помощью;

 — не посещать поликлинику самостоятельно, а дождаться врача;

 — до прихода врача свести контакты с родственниками, знакомыми и другими людьми до минимума;

 — при кашле и чихании прикрывать рот и нос, используя носовой платок или салфетку, чаще мыть руки водой с мылом;

— использовать средства защиты органов дыхания (например, маску или марлевую повязку);

 — не заниматься самолечением!

*Профилактика кори.*Решающим, доступным и эффективным методом борьбы с инфекцией является вакцинация.

**Приложение 4**

**Профилактика ротавирусной и норовирусной инфекций**

**Ротавирусная инфекция** – высокозаразное острое инфекционное заболевание, протекающее с  поражением желудочно-кишечного тракта, общей интоксикацией, нередко наличием респираторного (катарального) синдрома в начальном периоде болезни.

**Норовирусная инфекция** относится к острым кишечным инфекциям. Возбудителем является норовирус – один из разновидностей энтеровирусов.

**Источником инфекций  является больной человек, или вирусоноситель.** Из организма больного возбудитель  чаще с испражнениями, рвотными массами  попадает во внешнюю среду (в воду, пищу, на предметы обихода).

**Эпидемиологические особенности:**

* вирусы довольно жизнестойки: сохраняются при комнатной и пониженной температуре, устойчивы к высушиванию и действию обычных концентраций  некоторых дезинфицирующих средств;
* инфекции поражают все возрастные группы;
* вирусы наиболее опасны для физически ослабленных лиц, пожилых и детей, у которых заболевания могут протекать в тяжёлой форме;
* возможно формирование вирусоносительства и бессимптомных форм;
* активность контактно-бытового пути передачи инфекции в организованных детских коллективах.

**Основными путями передачи являются:**

* пищевой, т.е. человек может заразиться, например, употребив в пищу немытые овощи и фрукты;
* водный, когда человек заражается, выпив жидкость (вода, напитки), содержащую вирус;
* контактно-бытовой, когда вирус попадает в организм через немытые руки, предметы обихода, игрушки  и т.д.

Ротавирусы,  как и  вирусы гриппа, могут передаваться и  воздушно - капельным путём.

С момента попадания возбудителей в организм и появления симптомов заболевания **ротавирусной инфекцией**проходит **от 10 часов до 7 дней, чаще 1-3 дня.**   При  инфицировании **норовирусом** инкубационный (скрытый) период составляет **12-48 часов.**

**Для клинической картины инфекций характерно**: острое начало, повышение температуры (при ротавирусной инфекции -  до 39°С), слабость, боли в животе, тошнота, рвота, жидкий стул. Заболеванию ротавирусной инфекцией могут предшествовать насморк, боли в горле, кашель.

Важно: самочувствие нормализуется в течение нескольких дней, но человек может быть заразен в течение продолжительного времени  после выздоровления, что и обуславливает заражение окружающих и эпидемиологическую опасность.

**Основные меры профилактики ротавирусной и норовирусной инфекций:**

* для питья используйте кипяченую или бутилированную воду;
* фрукты и овощи перед едой тщательно мойте под проточной водой и  ополаскивайте  кипяченой, особенно, если они  предназначены для детей;
* следите за чистотой рук, мойте их с мылом перед приемом пищи, после прогулок, посещения туалета, общественных мест, автотранспорта;
* ежедневно проводите влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств;
* посуду, из которой употребляют пищу маленькие дети, рекомендуется дополнительно ополаскивать кипятком;
* детские  игрушки рекомендуется ежедневно мыть;
* покупая продукты питания для детей, всегда обращайте внимание на сроки реализации и температурные условия хранения;
* открытые упаковки с продуктами, предназначенными для детей, молочные продукты  храните в холодильнике;
* не заглатывайте воду при водных процедурах и купании в бассейне;
* не допускайте контакта больного ребёнка со здоровыми детьми в течение  срока, установленного лечащим врачом;
* при уходе за  заболевшим, соблюдайте правила личной гигиены: пользуйтесь перчатками  и медицинской маской, тщательно мойте руки мылом, обрабатывайте их кожными антисептиками.

**Помните: соблюдение  этих рекомендаций  позволит  Вам избежать заражения!**