

# Памятка родителям и детям БМАОУ СОШ №55

## по профилактике ветряной оспы

### ***Что такое ветряная оспа?***

Ветряная оспа (ветрянка) — это инфекционное заболевание, вызываемое вирусом Varicella-Zoster. Оно передается воздушно-капельным путем от больного человека к здоровому, а также через контакт с предметами, которыми пользовался больной. Заболевание особенно опасно для детей младшего возраста, беременных женщин и людей с ослабленным иммунитетом. Вирус может вызвать осложнения, такие как пневмония или энцефалит, поэтому профилактика очень важна.

### ***Как распознать ветряную оспу?***

Симптомы: Высокая температура, слабость, появление красной сыпи (пузырьков с жидкостью), которая зудит и распространяется по всему телу. Сыпь может появляться волнами в течение 3–5 дней.

Инкубационный период: 10–21 день после контакта с больным.

Если вы заметили эти признаки у себя или ребенка, немедленно сообщите родителям или врачу и изолируйтесь от других.

## **Меры профилактики**

Чтобы защититься от ветряной оспы, следуйте этим простым правилам:

### ***1. Вакцинация — лучший способ защиты***

- ✓ Вакцина против ветряной оспы доступна и эффективна. Прививайте детей с 12 месяцев, а также взрослых, если они не болели и не привиты.
- ✓ Экстренная вакцинация возможна в первые 72–96 часов после контакта с больным (если нет противопоказаний).
- ✓ Вакцинация защищает не только от болезни, но и от осложнений.

## ***2. Соблюдайте гигиену***

- ✓ Регулярно мойте руки с мылом или используйте антисептики, особенно после кашля, чихания или посещения общественных мест.
- ✓ Избегайте касания лица руками.
- ✓ Не делитесь личными вещами: полотенцами, посудой, игрушками.

## ***3. Изоляция и карантин***

- ✓ Если в семье или классе есть больной ветряной оспой, изолируйте его на 5–7 дней (до исчезновения последних пузырьков сыпи).
- ✓ Не посещайте школу, детский сад или массовые мероприятия во время болезни.
- ✓ После выздоровления ребенок может вернуться в коллектив только после клинического выздоровления и получения справки от врача (не ранее 6-го дня после появления последней сыпи).

## ***4. Здоровый образ жизни***

- ✓ Укрепляйте иммунитет: правильно питайтесь, гуляйте на свежем воздухе, занимайтесь спортом.
- ✓ В период эпидемий (осень-зима) проветривайте помещения 4 раза в день по 8–10 минут, проводите влажную уборку с дезинфицирующими средствами.
- ✓ Избегайте контактов с больными людьми.

## ***5. Мониторинг здоровья***

- ✓ Ежедневно проверяйте состояние ребенка: измеряйте температуру, осматривайте кожу.
- ✓ Если ребенок не болел ветряной оспой и не привит, сообщите об этом в школу или детский сад.
- ✓ Родители, следите за контактами ребенка и информируйте о них медицинских работников.

## ***Что делать, если произошел контакт с больным?***

- ✓ Немедленно сообщите врачу или в образовательное учреждение.
- ✓ Организуйте медицинское наблюдение за ребенком на 21 день (если он не болел и не привит).
- ✓ При необходимости проведите экстренную вакцинацию.

## Когда обращаться к врачу?

- ✓ При первых признаках болезни (сыпь, температура).
- ✓ Если ребенок младше 12 месяцев, беременна или имеет хронические заболевания.
- ✓ При осложнениях: сильный зуд, нагноение сыпи, высокая температура, затрудненное дыхание.

*Помните: профилактика легче, чем лечение! Если у вас есть вопросы, консультируйтесь с участковым педиатром или инфекционистом. Эта памятка составлена фельдшером ОУ 55 Мишенковой Юлией Владимировной на основе рекомендаций Роспотребнадзора и ВОЗ. Берегите себя и близких!*

## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ ОБ ВЕТРЯНОЙ ОСПЕ?



Североуральский филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Свердловской области»

- 1** **Ветряная оспа** – острое крайне заразное вирусное заболевание с воздушно-капельным путем передачи. Обычно характеризуется лихорадочным состоянием, появлением на коже и слизистых оболочках сыпи и в виде мелких пузырьков.
- Источник инфекции** – больной человек. Восприимчивость к ветряной оспе очень высокая.



- 2** Больной заразен с последних дней инкубационного периода и заканчивается через 5 дней после появления последнего элемента сыпи. **Инкубационный период при ветряной оспе** - от 10 до 21 дня. Вирусы в огромном количестве выделяются при чихании, кашле, разговоре. Также возможна передача вируса от матери плоду во время беременности.

- 3** **Симптомы:**
- Лихорадка до фебрильных значений (38-39°C);
  - Общее недомогание;
  - Сыпь, сопровождающаяся зудом; затем образуются папулы, часть из них становится волдырями. Высыпания располагаются на всей поверхности тела, включая волосистую часть головы, ладони и подошвы.

- 4** **Меры профилактики:**
- дети до 7 лет, вступавшие в контакт с больными ветряной оспой, не болевшие и посещающие детские учреждения, изолируются с 11-го до 21-го дня с момента контакта;
  - медицинское наблюдение за контактными с больным ветряной оспой сроком на 21 день;
  - в очаге проводится влажная уборка помещений, дезинфекция воздушной среды с использованием ультрафиолетового облучения, усиливается режим проветривания.

- 5** **ВАКЦИНАЦИЯ — ЭФФЕКТИВНАЯ МЕРА ПРОФИЛАКТИКИ!**
- Вакцинация против ветряной оспы проводится детям (в возрасте от 12 месяцев) и взрослым, не имеющим медицинских противопоказаний к введению вакцины, в первые 72 - 96 часов после вероятного контакта с больным ветряной оспой или опоясывающим лишаем. После прививки вероятность заражения минимальна.