



## Fényi Gyula Jezsuita Gimnázium, Kollégium és Óvoda

A JECSE – „Európai Jezsuita Iskolák Szövetsége” tagja

+36 46 560-458, +36 46 560-459

www.jezsu.hu

fenyi@jezsu.hu

facebook.com/jezsu

3529 Miskolc, Fényi Gyula tér 2-12.

## Az iskolai és kollégiumi megbetegedések megelőzése

### Tisztelt Szülők!

Amint a híradásokból megtudhattuk és a környezetünkben is tapasztalhatjuk, az influenzaszerű megbetegedések rohamosan terjedni kezdtek. Közös célunk, hogy az iskolában és a kollégiumban megelőzzük a halmozott megbetegedéseket.

Két megbetegedés-típussal találkozunk leggyakrabban:

- Felső légúti** megbetegedések  
**Tünetek:** elhúzódozó köhögés, orrfolyás, fejfájás, ritkán hőemelkedés vagy láz  
**Gyógyulási idő:** 1-3 hét
- Enterális** (emésztőrendszerrel összefüggő) megbetegedések  
**Tünetek:** naponta többszöri, hígabb széklet, hányinger, hányás, gyengeség  
**Gyógyulási idő:** egyéntől függő, minimum 3-5 nap

### A halmozott megbetegedések elkerülhetők az iskolában és a kollégiumban, de ehhez szükségünk van a szülők együttműködésére!

- Ha a fent említett tünetek bármelyikét észleli a gyermekén, kérjük, **ne engedje** iskolai közösségbe!
- A **maszk** véd a cseppfertőzéstől, így megelőzi a betegség terjedését. Viselését javasoljuk.
- Ha a családban jelentkeznek a fent említett tünetek, csak 1-2 napos megfigyelés után engedje vissza a gyermekét az iskolai közösségbe, ha gyermeke legalább **24 órán át tünetmentes** volt.
- Javasolt az **immunrendszer erősítése** és emelt dózisú **C-vitamin** szedése.
- Javasolt a **gyakori szellőztetés**.
- Javasolt a **vitaminban gazdag** étkezés.
- Javasolt a megfelelő **fizikai aktivitás**.
- A kollégistáknak javasoljuk, hogy legyen náluk **forró italpor** a kezdeti tünetek enyhítésére, valamint **saját orrspray**, hogy szükség esetén azonnal használni tudják. Az italpor, orrspray kiválasztását beszéljék meg a háziorvossal!

Jó egészséget kívánunk!

Bakosné Vass Krisztina védőnő