

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Грипп - острое вирусное инфекционное заболевание, передаваемое воздушно-капельным путем, характеризующееся острым началом, лихорадкой (температура 38°C и выше), общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями, с ослабленным иммунитетом.



СИМПТОМЫ: резкий подъем температуры (до 38°C - 40°C), сухой кашель или першение в горле, озноб, боли в мышцах, головная боль, боль в глазных яблоках; насморк обычно начинается спустя 3 дня после снижения температуры тела.

При легком течении заболевания эти симптомы сохраняются 3-5 дней и больной обычно выздоравливает. Тяжелое течение гриппа сопровождается развитием осложнений, среди которых лидирует пневмония.

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА:

1. **Часто мойте руки с мылом**, если нет возможности помыть руки с мылом используйте дезинфицирующие салфетки, не трогайте лицо, нос, рот, глаза руками. Установлено, что один из механизмов заражения – контакт рук с дверными ручками, поручнями в транспорте, на которых вирусы осели или перешли с рук других людей.

2. **Прикрывайте рот и нос** чистым платком при кашле и чихании, лучше кашлять и чихать в согнутый локоть.

3. **Мойте и дезинфицируйте поверхности предметов мебели** (столы, дверные ручки, стулья), используя бытовые моющие средства.

4. Регулярно **проветривайте** помещения.

5. **Избегайте близкого контакта** с больными людьми, используйте маску.

6. **Избегайте** длительные поездки и места с массовым скоплением людей.

7. **Чаще гуляйте** на свежем воздухе, соблюдайте режим, правильно питайтесь.



8. Лекарственные средства для профилактики заболевания принимайте **по назначению врача**.

ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ РЕБЕНОК:

1. **Оставляйте ребенка дома**, не отправляйте его в школу или детский сад. Сообщите в образовательное учреждение причину отсутствия ребенка.

2. Немедленно **вызывайте врача**.

3. Давайте ребенку лекарственные препараты, **назначенные врачом**, не занимайтесь самолечением.

4. Давайте ребенку **пить** как можно больше жидкости.

5. Выделите ребенку **отдельную комнату**, создайте комфортные условия, как можно чаще проветривайте помещение, делайте влажную уборку.

6. Немедленно вызывайте врача при первых признаках **ухудшения состояния ребенка** в случае появления одышки или затрудненного дыхания в покое, синюшности кожных покровов и т.д.

Будьте здоровы и бдительны!