

## Памятка для родителей «Осторожно: грипп!»

**Если вы обнаружили у себя или у своих членов семьи следующие симптомы:**

- температура 37,5 °С и выше,
- головная боль,
- боль в мышцах, суставах,
- озноб,
- кашель,
- насморк или заложенный нос,
- боль (першение) в горле.



**Что делать при возникновении симптомов гриппа:**

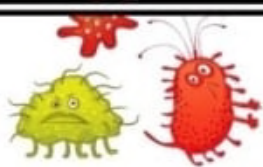
1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. **Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.**
3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

### **Важно!**

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем







# ОСТОРОЖНО! ГРИПП!



**ГРИПП - ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ, КОТОРАЯ ИМЕЕТ ВСЕМИРНОЕ РАСПРОСТРАНЕНИЕ, ПОРАЖАЕТ ВСЕ ВОЗРАСТНЫЕ ГРУППЫ НАСЕЛЕНИЯ. НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫМ ОСЛОЖНЕНИЕМ ГРИППА ЯВЛЯЕТСЯ ПНЕВМОНИЯ.**

## **ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ:**

- Воздушно-капельный: (вирус выделяется со слизистых оболочек дыхательных путей при дыхании, разговоре, кашле, чихании);
- Контактный (передача осуществляется при рукопожатии, контакте с предметами в общественном транспорте, местах массового скопления людей, использование общей посуды).

## **ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ, НЕОБХОДИМО:**

- Вызвать врача на дом;
- По возможности изолировать ребенка от других детей и членов семьи;
- Воздержаться от посещения мест скопления людей;
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе;
- Обеспечить ребенку постельный режим, обильное теплое питье.



**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ, Т.К. ЛЮБОЕ ВИРУСНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПЕРЕНЕСЕННОЕ «НА НОГАХ» МОЖЕТ ПРИВЕСТИ В ДАЛЬНЕЙШЕМ ОСЛОЖНЕНИЯМ!!!**



## **ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ: ИНКУБАЦИОННЫЙ ПЕРИОД - ОТ НЕСКОЛЬКИХ ЧАСОВ ДО 5-7 ДНЕЙ**

- повышение температуры, озноб;
- «ломота» в теле;
- общая слабость и «разбитость»;
- головная боль.

## **КАК УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ГРИППА:**

- исключить или ограничить контакт с заболевшими детьми;
- при невозможности ограничения контакта с больными использовать маски, мази оксолиновая и виферон;
- тщательно мыть руки с мылом (перед едой, после посещения туалета, по возвращении с улицы);
- регулярно проветривать помещение;
- использовать в пищу продукты обогащенные витаминами (шиповник, квашеная капуста, цитрусовые) и фитонцидами (лук, чеснок);
- соблюдать режим сна, спать с открытой форточкой;
- заниматься физкультурой, делать обтирания прохладной водой



**ВАКЦИНАЦИЯ – НАДЕЖНЫЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬ РЕБЕНКА ОТ ГРИППА ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ.**

**ПЕРЕД ПРОВЕДЕНИЕМ ВАКЦИНАЦИИ НЕОХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ С ВРАЧОМ!**

**ВАКЦИНАЦИЯ ПРОВОДИТСЯ С СЕНТЯБРЯ ПО ДЕКАБРЬ. ДЛЯ ВЫРАБОТКИ ИММУНИТЕТА НЕОБХОДИМО 3-4 НЕДЕЛИ.**