

ЭТО НУЖНО ЗНАТЬ

Грипп – это вирусная инфекция, распространённая повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжёлые формы течения вплоть до смертельных исходов.

Первые признаки гриппа:

- Повышение температуры до 38° и выше
- Ломота в мышцах и костях
- Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части
- Слабость, быстрая утомляемость
- Чихание и сухой кашель
- покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь
- Может появиться тошнота, рвота

Чем опасен грипп?

- Грипп крайне опасен своими осложнениями:
- лёгочными (пневмония, бронхит),
- Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.
- со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
 - сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
 - нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний!

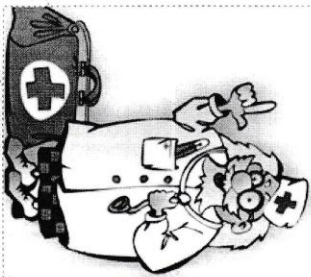
Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному, они становятся вялыми, много спят, другие – беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затруднённое дыхание.

Вирус гриппа заразен!

В случае появления у ребёнка следующих симптомов: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос родители необходимо незамедлительно обратиться к помощи врача.



Как уберечь детей от гриппа

**КАЖЕТСЯ,
ГРИПП
НАЧИНАЕТСЯ**



«У меня нечастый гад, -
Годоса с унтра болит,
Я чхивю, я охрип,
Что тикэе? Это - грипп!»

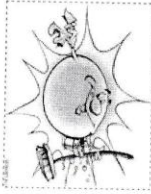
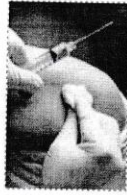
ПАМ'ЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



Известно, что **большой гриппом может быть заразым**, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

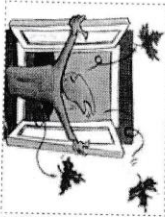
Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.



Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

Регулярно проветривать помещение.



Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.

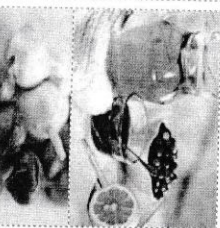
МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

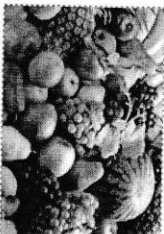


Смазывать слизистую носа противовирусными мазями, спреями (обязательно перед и после посещения образовательного учреждения).



Включить в ежедневный рацион витаминный, лук, чеснок, мед, продукты богатые витамином С (капуста, черная смородина, лимон, шиповник, болгарский перец).

Увеличить долю фруктов в рационе ребенка



Заболевшие Дети должны оставаться дома !!!

Не посещать дошкольные и образовательные учреждения. Воздержаться от посещения мест скопления людей.

