

# **Памятка для родителей. Профилактика Гриппа и ОРВИ**

**ПАМЯТКА для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей**

### Что такое грипп?

**Грипп** (от фр. *grippe*) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа, источником инфекции чаще всего является больной человек.

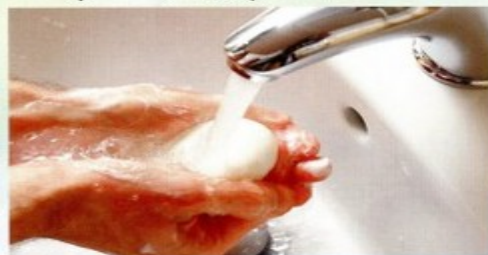
### Как распознать грипп?

Грипп начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всём теле, ознобом, повышением температуры до 39 - 40 градусов, потливостью, возможны головокружение, носовые кровотечения. При гриппе также характерно: боль в горле, кашель, слезотечение. При благоприятном (без осложнений) течении болезни симптомы длятся в течение 5 дней.



### Как защитить себя от гриппа?

► Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми.



- Тщательно и часто мойте руки мылом.
- Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, употребление "здоровой" пищи, физическая активность).
- Перед выходом из дома смазывайте слизистую

носа оксолиновой мазью.

- Ограничьте посещения общественных мест.

- Принимайте витаминно-минеральные комплексы, лук, чеснок.
- Проветривайте помещение и делайте влажную уборку как можно чаще.



► Используйте одноразовые маски.

► Чтобы переболеть гриппом в лёгкой форме и избежать осложнений рекомендуется своевременно делать прививку от гриппа (не позднее 2 недель до начала эпидемии).

### Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями со стороны дыхательной системы (ринит, синусит, бронхит, пневмония), нервной системы (менингит, энцефалит), сердечно-сосудистой системы (миокардит) и т.д.

### Что делать, если Вы заболели гриппом?

- Оставайтесь дома, не ходите в школу, на работу и места скопления народа.
- Вызовите врача.
- До прихода врача рекомендуется обильное питьё богатое витамином С, в виде морсов, натуральных соков.



► Чтобы не заразить окружающих, используйте при чихании и кашле одноразовые бумажные салфетки с последующей их утилизацией.

**Будьте здоровы!**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом. Каковы симптомы заболевания? **Симптомы гриппа:** *повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.*

**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: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание. У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями. Вирус гриппа заразен! Известно, что больной гриппом может быть заразным, 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 часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.

**Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.**

- - Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку.
- Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.
- - Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
- - Воздержаться от посещения мест скопления людей.

**Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа! ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация! Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального - исхода.**

**Сделать прививку против гриппа можно в поликлиниках по месту жительства.**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия: **Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста; - регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- - использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- - во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением)

- Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний).

• **ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- - Изолировать ребенка от других детей (членов семьи).
- - Вызвать врача.
- - Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.