

Памятка для родителей

Грипп

Грипп — острое инфекционное заболевание, источником которого всегда является больной человек. Путь передачи в основном воздушно-капельный (при кашле, чихании), возможен контактный и бытовой пути (через постель, посуду, полотенца).

Через 24-36 часов после заражения внезапно с ознобом повышается температура тела появляется головная боль, боли в мышцах, суставах, в горле, упорный кашель и насморк.

Грипп — болезнь непродолжительная, 5-7 дней, но часто сопровождается осложнениями и обострениями хронических заболевании, особенно сердечно-сосудистых, бронхо-легочных и заболеваний опорно-двигательного аппарата. У заболевшего гриппом снижается общая сопротивляемость организма ко многим другим инфекционным заболеваниям, наиболее повержены заболеваемости гриппом дети дошкольного и младшего школьного возраста.

При первых признаках заболевания у ребенка или взрослого немедленно обращайтесь к врачу! Ни в коем случае нельзя заниматься самолечением. При гриппе нельзя принимать аспирин.

**Как защитить себя, свою семью и общество от гриппа?**

– Прикрывайте рот и нос носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте платок в мусорную корзину либо подвергайте термической обработке при температуре 100 градусов С (проглаживание утюгом).

– Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.

– Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

– Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

– Больным ОРВИ и гриппа не следует ходить на работу или в школу, те кто идет на работу больным, считая себя героями, подвергают опасности окружающих.

– В сезон простуд родителям рекомендуется: проведение влажной уборки и проветривание помещении где находятся дети; ароматерапия: использование чеснока, лука в виде "медальонов"   "букетиков"; смазывание слизистой носа оксолиновой мазью - 3 раза в день; употребление настоев шиповника, клюквы, малины с добавлением вит "С"; употребление соков, фруктов, св.овощей; ежедневные прогулки на свежем воздухе ; закаливающие процедуры, гимнастика, массаж.

Сегодня единственным надежным способом защиты против гриппа является вакцинация. В составе вакцины нет активных вирусных частиц, и ее введение в организм не может вызвать заболевание гриппом. Начинать вакцинацию против гриппа необходимо до начала массовой заболеваемости простудными заболеваниями среди населения, т.к. на формирование иммунитета уходит 10-15 дней.