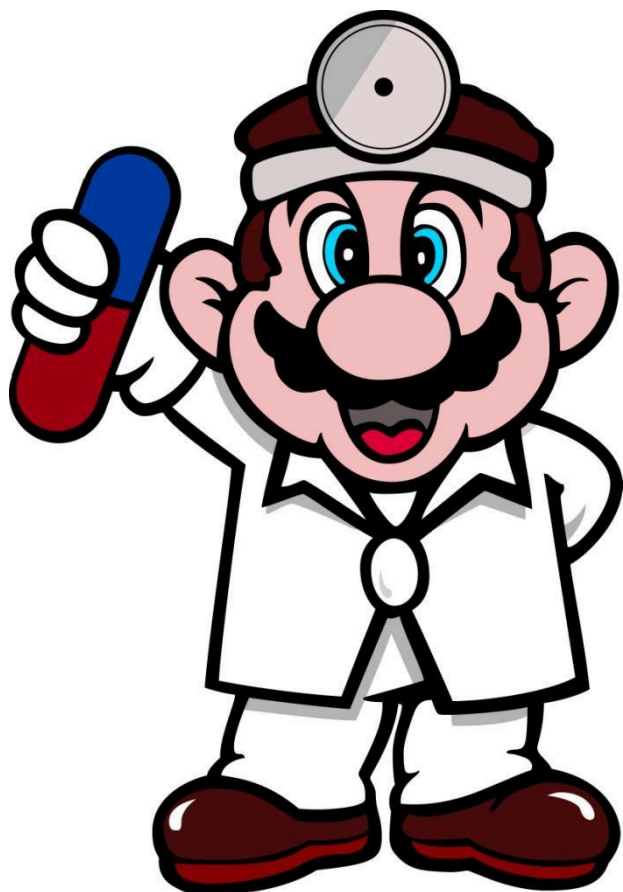


" ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ"



Грипп, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем.

Каковы симптомы заболевания?

1. жар
2. кашель
3. боль в горле
4. ломота в теле
5. головная боль
6. озноб и усталость

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.



Как уберечься от инфицирования?

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторное заболевания:

- **1. Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.**
- 2. Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.**

- **3. Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.**
- **заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.**
- **4. Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах.**

Что делать, если заболел ребенок?



- 1.** Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
- 2.** Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- 3.** Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др)
- 4.** Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.

5.Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.

Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа

Ранняя профилактика сезонного гриппа

Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа.

Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

Профилактика в период эпидемии гриппа

1.Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.

2.Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективным является средства для обработки рук на основе спирта.

3.Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.

4.Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.

5.Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома.

6. В случае заболевания одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.



БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ
Берегите себя и своих близких.