

Это нужно знать

Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые 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:

- легочными (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: одни становятся вялыми, много спят, другие – беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное 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

родителям необходимо незамедлительно обратиться к помощи врача.



МБОУ Верхнекольцовская ООШ»

Как уберечь детей от гриппа

**КАЖЕТСЯ,
ГРИПП
НАЧИНАЕТСЯ**



*«У меня печальный вид, -
Голова с утра болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое? Это - грипп!»*

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



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



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

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



Научить 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 витамины, лук, чеснок, мед, продукты богатые витамином **С** (капуста, черная смородина, лимон, шиповник, болгарский перец)

Увеличить долю
фруктов в рационе
ребёнка



**Заболевшие дети
должны оставаться дома !!!**

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

