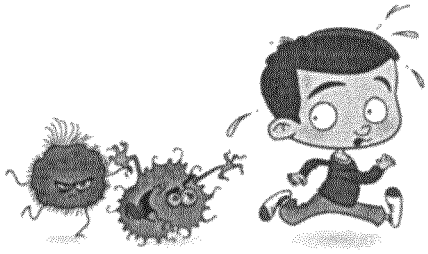
П А М Я Т К А

по профилактике гриппа для родителей



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.

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос. 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 38,0º - 39,0º С, отмечается затрудненное дыхание. 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. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. 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.

В случае заболевания ОРВИ и гриппом оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу! Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.