Профилактика гриппа

***Подготовила : старшая медсестра Максимова Е.П.***



**ГРИПП**

**ПАМЯТКА 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 во время 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. 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.

Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрейшей 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.**