**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА**

**Памятка для детей**



**Грипп** – это острая вирусная инфекция, вызываемая вирусом гриппа.

|  |
| --- |
| **Симптомы:** |
| * В первые же часы заболевания температура становится 38 С и выше
* Слабость, сильная головная боль с характерной локализацией в области лба, висков и надбровных дуг . Боль в глазных яблоках, особенно при движении глаз
* Светобоязнь, слезотечение
* Ломота в суставах и мышцах
* Головокружение, склонность к обморочным состояниям
* Носовые кровотечения
* Сухой кашель
 |

**При возникновении симптомов:**

* Обращаться к врачу при первых признаках заболевания и следовать рекомендациям врача. Не ходить в детский сад, школу. Не занимайтесь самолечением: немедленно обращайтесь за медицинской помощью – вызывайте врача на дом!!!
* Разместить больного ребенка отдельно от других членов семьи
* Уход за больным ребенком желательно осуществлять одному человеку
* Выделить для больного ребенка отдельную посуду
* Следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа
* молочно-растительная диета, обогащенная витаминами
* Обильное питье в виде горячего чая, настоя шиповника, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод.

**Что необходимо для предупреждения заболевания?**

|  |
| --- |
| * Ограничить контакты между больными и здоровыми – по возможности меньше посещать места скопления людей во время эпидемии.
* Мыть руки после посещения общественных мест
* Хорошо проветривать помещения
* Избегать переохлаждений, одеваться «по погоде»
* Принимать поливитамины
* Оксолиновая мазь – смазывать носовые ходы перед выходом из дома
* Эфирные масла растений (мята, пихта, сосна), обладающих противовирусным действием и использующиеся в качестве ингаляций.
 |