**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. |