

# "Внимание грипп!!!"



Обращаем внимание! Грипп начинается внезапно, инкубационный период составляет от нескольких часов до 2 суток. Для данной инфекции характерны следующие симптомы: повышение температуры тела до 38-40 0С, озноб, головная и мышечные боли, боль в глазных яблоках, особенно при взгляде вверх, сухой болезненный кашель.

С целью недопущения распространения ОРВИ и гриппа лица, имеющие признаки острых респираторных инфекций, не должны допускаться в организованные коллективы.

В случае регистрации гриппа в коллективе, необходим своевременный профилактический прием противовирусных средств, однако лечение должен назначить врач.

## **Рекомендуем обратить внимание на общие профилактические мероприятия:**

- при пребывании в местах массового скопления людей, посещении медицинских организаций, общественного транспорта, крупных торговых центров пользоваться одноразовыми масками. Маска подлежит частой смене, каждые 1,5-2 часа.
- после пребывания в местах массового скопления людей полоскать горло антисептическими растворами, промывать полость носа;
- вести здоровый образ жизни: достаточно спать, употреблять в пищу продукты богатые витаминами, быть физически активным, исключить вредные привычки;
- уделять время прогулкам на свежем воздухе;
- соблюдать адекватный питьевой режим, позволяющий восполнить запасы организма в жидкости и увлажнить слизистые. Вирусам легче проникнуть в клетки эпителия верхних дыхательных путей, когда они находятся в состоянии обезвоживания и имеют микротрещины;
- употреблять в пищу продукты, содержащие в большом количестве витамин С (аскорбиновую кислоту) для повышения сопротивляемости организма

простуде;

- чаще проветривать помещения и проводить влажную уборку;
- соблюдать правила личной гигиены, регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после телесного контакта с людьми;
- увлажнять воздух помещений, так как в сухом воздухе содержится большое количество пыли и болезнетворных микробов;
- избегать контакта с больными острыми респираторными заболеваниями;
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где возможен риск быстрого распространения вирусов;
- избегать контакта с дикой и домашней птицей в местах ее массового скопления – на рынках, улицах, домашних хозяйствах, водоемах, а также продуктов ее жизнедеятельности.

### **Объясните детям, как не заболеть:**

- Часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Кашлять и чихать в салфетку или прикрывать рот рукой. Родители должны продемонстрировать эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

### **Если Ваш ребенок заболел. Что делать?**

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача на дом.
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.
- Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

### **Важно!**

Не заниматься самолечением! Не переносить болезнь на ногах! При первых симптомах вызывать врача на дом, что позволит избежать осложнений и предотвратить распространение инфекций.