



**Профилактика
гриппа и ОРВИ
для детей**

Профилактика:

Прикрывайте нос и рот
одноразовыми салфетками, когда
кашляете или чихаете

Немедленно выбрасывайте
использованные салфетки

Избегайте объятий,
поцелуев и рукопожатий при
встречах



Защитись от ГРИППА



СИМПТОМЫ

Если у Вас симптомы, похожие
на симптомы гриппа, не
приближайтесь к другим
людям ближе, чем на 1 метр



КАШЕЛЬ, ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ

ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ДО 39/40°C

МЫШЕЧНАЯ БОЛЬ, БОЛИ В СУСТАВАХ

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

ОЗНОБ



Если у вас симптомы похожие на
симптомы гриппа, оставайтесь дома.
Не ходите на работу, в школу



Не трогайте глаза, нос или
рот немытыми руками

Если у Вас симптомы, похожие на
симптомы гриппа, немедленно
обратитесь к врачу



Регулярно мойте руки с мылом



ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

- **Воздушно-капельный** - от больного человека здоровому.
- **Контактно-бытовой** - через предметы личной гигиены и посуду больного.



Грипп отличается от других респираторных заболеваний быстрым распространением, особенно, если больной человек чихает и кашляет, не прикрывая рот и нос (маской, платком, ладонью, в локоть и др. любым способом).

Особенно опасен больной гриппом в закрытых пространствах, таких как вагон метро, общественный транспорт (автобус, трамвай, самолет и др.), а также в жилых, рабочих и учебных помещениях.

ОСЛОЖНЕНИЯ:

Бронхит, пневмония, гайморит, миокардит. Вирус гриппа может вызвать обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

ПРИЗНАКИ:

Начало всегда острое.

Больной обычно может назвать даже час начала своего заболевания.

- Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость.
- Першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.



ЛЕЧЕНИЕ

- **Не занимайтесь самолечением. Вызовите врача на дом.**
- Постельный режим, по возможности, в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции от здоровых больному необходимо использовать медицинскую маску, (менять каждые 2-3 часа).
- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (некрепкий чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).
- Чаще проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.
- **Лекарственные препараты** рекомендуется принимать только по назначению врача.



Памятка «Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

- * температура 37,5 – 39°C;
- * головная боль;
- * боль в мышцах, суставах;
- * озноб;
- * кашель;
- * насморк или заложенный нос;
- * боль (першение) в горле.

Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
3. При температуре 38 – 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.