**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 вовремя 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.  
  
Профилактика ОРВИ и гриппа  
Грипп — острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.   
Возбудители гриппа - вирусы (типа А, В, С), мельчайшие микроорганизмы — при кашле, чихания, разговоре с мельчайшими капельками слизи попадают в воздух, оседают на поп, стены и окружающие предметы, поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям.  
Восприимчивость к гриппу всеобщая, может заболеть любой человек любого возраста, но наиболее тяжелое течение заболевания наблюдается у детей, лиц пожилого возраста, больных, страдающих хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, хронический бронхит и др.)   
ГРИПП начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения.  
Кашель и насморк бывают не всегда. Грипп – только на первый взгляд безобидное заболевание. Он опасен осложнениями, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, поражение сердца, почек. Не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь антибиотиками: они не защищают от гриппа и не излечивают от него.  
Принимайте лекарственные средства только по назначению медицинских работников и выполняйте все их советы.  
ПОМНИТЕ!  
Грипп - очень заразное заболевание.  
При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно уложить и постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует часто проветривать, тщательно убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств.  
При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди - носить марлевые маски, которые необходимо менять не реже двух раз вдень.  
Больному необходимо выделить отдельное белье, посуду, полотенце. Белье, полотенце, носовые платки, маски после употребления следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.  
Самое эффективное средство защиты против гриппа это вакцинация. Современные вакцины эффективны, так как изменяются каждый год и защищают от трех типов вируса сразу. Вакцинация не только защищает Вас, но и воспрепятствует распространению гриппа.  
  
Соблюдайте правила борьбы с гриппом, требуйте выполнения их окружающими.  
Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа!