

## **«Профилактика гриппа и ОРВИ»**

Грипп, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем.

### **Каковы симптомы заболевания?**

- Жар
- Кашель
- Боль в горле
- Ломота в теле
- Головная боль
- Озноб и усталость
- Изредка - рвота и понос

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

### **Как уберечься от инфицирования?**

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторное заболевание:

- научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей;

- научите детей кашлять и чихать в салфетку или платок. Не прикрывайте рот рукой во время чихания или кашля. Вирусы остаются на руках, если вы прикрыли рот во время кашля или чихания обнаженной ладонью. Это самый простой путь передачи инфекции другим людям. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей;
- научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра;
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах;

#### **Что делать, если заболел ребенок?**

- оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение;
- давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.);
- создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой;
- если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента;
- если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми;
- держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков, обратитесь за медицинской помощью:

- учащенное или затрудненное дыхание;
- синюшность кожных покровов;
- отказ от достаточного количества питья;
- не пробуждение или отсутствие реакции;
- возбужденное состояние;
- отсутствие мочеиспускания или слез во время плача.

Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа

### **Ранняя профилактика сезонного гриппа**

Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа.

Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

### **Профилактика в период эпидемии гриппа**

Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.

- Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективным является средства для обработки рук на основе спирта.
- Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.
- Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.
- Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболел.

- Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома.

**В случае заболевания одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.**

