

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.

Меры профилактики простудных заболеваний всем давно известны: ежедневная влажная уборка помещений, ношение медицинской маски на лице, промывание носа солевыми растворами и т. д. Но, несмотря на простоту этих мер, ежегодно болеют гриппом и простудой более 50 миллионов наших соотечественников. Поэтому очень важно помнить, что после контакта с простуженным человеком необходимо прибегать к мерам экстренной профилактики.

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 руку. 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
 - ✓ возбужденное состояние
 - ✓ отсутствие мочеиспускания или слез во время плача

Симптомы
потом возвращаются
сильным кашлем.

проходят, но
с жаром и



Профилактика в период эпидемии гриппа

1. Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.
2. 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.
3. Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.
4. 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.

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

**Необходимы
лук и чеснок!**



**Влажная уборка,
проветривание!**

**Ношение
маски!**



**Сон не менее
8 часов!**



**Частое
мытьё рук!**



**Противовирусные
препараты,
витамины!**