**Профилактика гриппа и ОРВИ**



**ПАМЯТКА**  
**по профилактике ОРВИ и гриппа**

**у детей**

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 среднетяжелой 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.

**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.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос **родители обязуются** **незамедлительно обратиться к помощи врача**.







[Как я могу защитить себя от вируса гриппа.](http://i.mbdou175irk.ru/u/52/812d76ddea11e6884c882aecad03e6/-/%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%8F%20%D0%BC%D0%BE%D0%B3%D1%83%20%D0%B7%D0%B0%D1%89%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D1%81%D0%B5%D0%B1%D1%8F%20%D0%BE%D1%82%20%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81%D0%B0%20%D0%B3%D1%80%D0%B8%D0%BF%D0%BF%D0%B0.docx)

