

ВНИМАНИЕ - ГРИПП!



Грипп – наиболее распространенное заразное заболевание, которое наносит большой ущерб здоровью людей. Грипп вызывается мельчайшими микроорганизмами – вирусами, которые передаются от больного вместе с мельчайшими брызгами слюны и слизи на 1.5 - 2.5 м.

Здоровый человек заражается, вдыхая воздух вместе с такими брызгами. В период эпидемии опасность заражения велика в местах большого скопления людей (в кино, в магазинах и т.д.), заражение возможно также через различные бытовые предметы, бывшие в употреблении у больного.

Грипп начинается внезапной головной болью, повышением температуры до 37-38°C, общим недомоганием, слабостью, болями в суставах и мышцах, кашлем и насморком. Отмечено, что люди, регулярно занимающиеся утренней гимнастикой, реже болеют гриппом, также как и люди, своевременно сделавшие прививки против гриппа.

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 заболевания:

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Приучайте 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 РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ?

- Оставьте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в детский сад или школу.
- 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 людьми.
- 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

1. **Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа.**
2. 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 заболел 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.

Уважаемые родители!
Надеемся на сотрудничество с Вами
в профилактике и нераспространении гриппа в детском саду.