

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

### Памятка для детей



**Грипп** – это острая вирусная инфекция, вызываемая вирусом гриппа.

#### Симптомы:

- В первые же часы заболевания температура становится 38 С и выше
- Слабость, сильная головная боль с характерной локализацией в области лба, висков и надбровных дуг . Боль в глазных яблоках, особенно при движении глаз
- Светобоязнь, слезотечение
- Ломота в суставах и мышцах
- Головокружение, склонность к обморочным состояниям
- Носовые кровотечения
- Сухой кашель

#### При возникновении симптомов:

- Обращаться к врачу при первых признаках заболевания и следовать рекомендациям врача. Не ходить в детский сад, школу. Не заниматься самолечением: немедленно обращайтесь за медицинской помощью – вызывайте врача на дом!!!
- Разместить больного ребенка отдельно от других членов семьи
- Уход за больным ребенком желательно осуществлять одному человеку
- Выделить для больного ребенка отдельную посуду
- Следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа
- молочно-растительная диета, обогащенная витаминами
- Обильное питье в виде горячего чая, настоя шиповника, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод.

#### Что необходимо для предупреждения заболевания?

- Ограничить контакты между больными и здоровыми – по возможности меньше посещать места скопления людей во время эпидемии.
- Мыть руки после посещения общественных мест
- Хорошо проветривать помещения
- Избегать переохлаждений, одеваться «по погоде»
- Принимать поливитамины
- Оксолиновая мазь – смазывать носовые ходы перед выходом из дома
- Эфирные масла растений (мята, пихта, сосна), обладающих противовирусным действием и использующиеся в качестве ингаляций.