

## **Памятка для родителей 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 средне-тяжелой 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.**



# ОПАСНО!

# ГРИПП



**Грипп** - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

## СИМПТОМЫ



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ  
ТЕМПЕРАТУРЫ  
ТЕЛА**



**ГОЛОВНАЯ  
БОЛЬ**



**ЛОМОТА  
В МЫШЦАХ  
И СУСТАВАХ**



**БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ  
В ГОРЛЕ**



**СУХОЙ  
КАШЕЛЬ  
И ЗАТРУДНЕННОЕ,  
УЧАЩЕННОЕ  
ДЫХАНИЕ**



**СЛАБОСТЬ**



**ЖЕЛУДОЧНО-  
КИШЕЧНЫЕ  
РАССТРОЙСТВА  
(ТОШНОТА,  
РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ  
ПРИ ДВИЖЕНИИ  
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ  
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ  
НА СВЕТ**

## ПРОФИЛАКТИКА



**ВЕСТИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**РЕГУЛЯРНО  
МЫТЬ РУКИ  
С МЫЛОМ ИЛИ  
ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМ  
СРЕДСТВОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
ОДНОРАЗОВЫЕ  
САЛФЕТКИ ПРИ  
ЧИХАНИИ  
И КАШЛЕ**



**СВОЕВРЕМЕННО  
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ\***



**ИЗБЕГАТЬ  
БОЛЬШОГО  
СКОПЛЕНИЯ  
ЛЮДЕЙ**



**ИЗБЕГАТЬ  
КОНТАКТОВ  
С БОЛЬНЫМИ**

## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА  
И СОБЛЮДАТЬ  
ПОСТЕЛЬНЫЙ  
РЕЖИМ**



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ  
САМОЛЕЧЕНИЕМ,  
А ВЫЗВАТЬ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ  
СРЕДСТВА  
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ  
ЗАЩИТЫ**



**ОБИЛЬНОЕ  
ПОТРЕБЛЕНИЕ  
ТЕПЛОЙ  
ЖИДКОСТИ**



**ПРОВОДИТЬ  
ВЛАЖНУЮ  
УБОРКУ**



**ПРОВОЕТРИВАТЬ  
ПОМЕЩЕНИЕ**