

# Это нужно знать

**Грипп** – это вирусная инфекция, распространённая повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжёлые формы течения вплоть до смертельных исходов.

## Первые признаки гриппа:

- Повышение температуры до 38° и выше.
- Ломота в мышцах и костях.
- Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
- Слабость, быстрая утомляемость.
- Чихание и сухой кашель.
- Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
- Может появиться тошнота, рвота

## Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- легочными (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний!

## 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 затруднённое дыхание.

**Вирус гриппа заразен!**

В случае появления у ребёнка следующих симптомов : повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос

родителям необходимо незамедлительно обратиться к помощи врача.



МБОУ СОШ № 8 им. Хряева

## Как уберечь детей от гриппа

**КАЖЕТСЯ,  
ГРИПП  
НАЧИНАЕТСЯ**



*«У меня печальный вид, -  
Голова с утра болит,  
Я чихаю, я охрип.  
Что такое? Это - грипп!»*

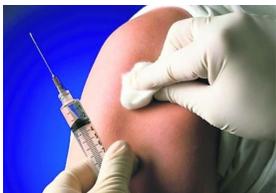
**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



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 не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.

## МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.



Смазывать слизистую носа противовирусными мазями, спреями (обязательно перед и после посещения образовательного учреждения).



Включить в ежедневный рацион витамины, лук, чеснок, мед, продукты богатые витамином С (капуста, черная смородина, лимон, шиповник, болгарский перец)

Увеличить долю фруктов в рационе ребёнка



**Заболевшие дети должны оставаться дома !!!**

Не посещать дошкольные и образовательные учреждения. Воздержаться от посещения мест скопления людей.

