**Профилактика ГРИППа**

 Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, через руки, которыми мы прикрываем нос и рот при чихании и кашле.

  Большинство инфицированных людей в мире переболевают гриппом в легкой и в средне-тяжелой форме, однако отмечаются и тяжелые случаи заболевания, в том числе с летальным исходом.

 **Каковы** **симптомы заболевания**?

 У большинства детей регистрируются следующие симптомы гриппа:

* Жар (повышенная температура).
* Кашель.
* Боль в горле.
* Ломота в теле.
* Головная боль.
* Озноб и усталость.
* Изредка − рвота и понос.

**Особенности течения гриппа у детей**

У детей младшего возраста типичные симптомы могут  проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

**Как уберечься от инфицирования?**

 В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. В настоящий момент вакцины от гриппа существуют и ежегодно обновляются.

 При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение вирусов, вызывающих респираторные заболевания типа гриппа:

* Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
* Научите 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, где был зафиксирован грипп.

**Что делать, если заболел ребенок?**

* Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
* 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 и, особенно, с детьми.
* Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
* Вызовите врача на дом. Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания.

 ***Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков:***

* учащенное или затрудненное дыхание;
* синюшность кожных покровов;
* отказ от достаточного количества питья;
* не пробуждение  или отсутствие реакции на внешние раздражители;
* возбужденное состояние;
* отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
* симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

**Немедленно обратитесь за медицинской помощью!!!**

**ЖЕЛАЕМ ВАМ И ВАШИМ ДЕТЯМ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!**