

# «Осторожно: Грипп!!! ОРВИ!!! Пневмония!!!»

## (Памятка для родителей)

С наступлением холодного времени года мы всегда беспокоимся о возможности заболеть гриппом или острой респираторной вирусной инфекцией (ОРВИ). А особенную тревогу этих заболеваний вызывает у матерей, которые круглосуточно заботятся о здоровье своих сыновей и дочерей. И это не без основания, ведь основной контингент больных заболеваниями такого плана составляют именно дети.

### Если вы обнаружили у себя симптомы заболевания

- ✚ Высокая температура
- ✚ Озноб и слабость
- ✚ Боль и ломота во всем теле.
- ✚ Кашель
- ✚ Головная боль
- ✚ Насморк или заложенность носа

### Что делать при возникновении симптомов гриппа?

#### **Уважаемые родители!**

**Ни в коем случае не отправляйте больных детей, в школу или в дошкольное учреждение.**

- ✚ Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
- ✚ 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.
- ✚ 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 противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.*
- ✚ При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

## Важно!

- ✚ НЕЛЬЗЯ переносить грипп, ОРВИ «на ногах»
- ✚ Своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, поражения сердца, почек и других внутренних органов.

## Рекомендуется:

- ✚ Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.
- ✚ Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.
- ✚ Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.
- ✚ Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.
- ✚ Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
- ✚ Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.
- ✚ Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.
- ✚ В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

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

Составила: Е.Б. Сипливая воспитатель ГДП  
с использованием материала:

<http://chernoricschool.uoirbitmo.ru/roditelyam/pamyatka-dlya-roditeley-ostorojno-gripp>