

# Это нужно знать

**Грипп** – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые 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).

## 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!**

**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 ООШ №8

## Как уберечь детей от гриппа



«У меня печальный вид, -

с утра болит, Голова

чихаю, я хриплю.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



Что такое? Это - грипп!

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 пр



Проводить влажную уборку с применением дезинфицирующих средств.



Привать помещение.

Идти к больным ближе, чем на полтора - два метра.



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

**МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО**



Смазывать слизистую носа противовирусными мазями, спреями (обязательно перед посещениями образовательного учреждения)



Включить 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 избегать посещения дошкольных учреждений.**

Не посещать дошкольные учреждения. Воздержаться от мест скопления людей

