

ГРИПП

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

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 средне-тяжелой форме, однако были отмечаются и тяжелые случаи заболевания, в том числе с летальным исходом.



Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей регистрируются следующие симптомы гриппа. В их число входят:

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

Как уберечься от инфицирования?

- * Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.
- * Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку.
- * Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.
- * Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей.
- * Включайте в рацион питания детей витамины в природном виде и общеукрепляющие средства.
- * В период эпидемии смазывайте слизистую носа ребенка оксолиновой мазью или другими жирными мазями.

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 противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.





Грипп

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- Избегать массового скопления людей.
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота $\frac{1}{2}$ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день).
- Смазывание носа оксолиновой мазью.
- Вдыхание паров лука и чеснока.
- Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей).
- 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день.
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.



ГРИПП: ЭКСПРЕСС-ПАМЯТКА

Грипп - острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Источником заражения является больной человек. Заражение происходит при непосредственном общении с больным: при разговоре, чихании, кашле

**В период повышенной угрозы
заболевания гриппом необходимо**



Ведите здоровый образ жизни и закаляйтесь (высыпайтесь, правильно питайтесь, побольше двигайтесь)



Используйте рекомендованные врачом средства для оптимизации местного и системного иммунитета



Возвратившись с улицы, мойте с мылом не только руки, но и лицо



Соблюдайте масочный режим, избегайте объятий, поцелуев



Старайтесь не трогать глаза, нос и рот немытыми руками



Избегайте мест массового скопления людей

ЕСЛИ У ВАС СИМПТОМЫ ГРИППА



Держитесь на расстоянии не менее 1 м. от окружающих



Немедленно обращайтесь за медицинской помощью. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением



Строго выполняйте все врачебные рекомендации. Соблюдайте постельный режим

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ:

- Носите маски, если в семье, на работе имеются случаи заболевания ОРВИ и гриппа
- Избегайте места массового пребывания людей
- Проведите предварительную вакцинацию детей, беременных и пожилых лиц.
- При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа у членов семьи, немедленно вызывайте врача или скорую помощь. Не занимайтесь самолечением.

Помните!
Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ!**





ПАМЯТКА ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ГРИППА.

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющих симптомы гриппа: высокую температуру, боль в горле, насморк, ломоту в теле, озноб, чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной тёплой водой с мылом. Используйте специальные гели или гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздерживайтесь от посещений массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно - сделайте прививку (с учётом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, заложен нос, насморк, кашель, мокрота с прожилками крови, боль в горле, водянистая диарея (понос):
 - оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
 - вызовите врача из поликлиники или скорую помощь;
 - сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
 - соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3-х литров жидкости в день;
 - носите марлевую или одноразовую маску, меняя её каждые 2 часа;
7. С целью профилактики:
 - больше гуляйте на свежем воздухе;
 - правильно питайтесь, употребляйте достаточно витаминов, особенно витамина С (фрукты, овощи, соки);
 - употребляйте в пищу чеснок и лук;
 - полоскание горла р-рами фурациллина, соды, ромашки, шалфея;
 - ингаляции в течение 2-3-х мин. (в 300 гр. кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта или ½ ч. ложки соды).
 - туалет носа: мытьё 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ГРИПП

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передаётся от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путём, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот во время чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжёлой форме, однако были отмечены тяжёлые случаи заболевания с летальным исходом.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

Повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

ОСОБЕННОСТИ ТЕЧЕНИЯ ГРИППА

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37-38 градусов, отмечается затруднённое дыхание.

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

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

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 ВОСПРЕЯТСТВОВАТЬ 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 проветривайте помещение.
- 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.
- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).
- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

**ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа - это
ВАКЦИНАЦИЯ!**

Только вакцинация поможет избежать тяжёлого течения заболевания и летального





ОСТОРОЖНО, ГРИПП!

Уважаемые родители!

Грипп является опасным заболеванием. У детей имеется высокий риск заражения. У детей в возрасте до 5 лет и у детей с хроническими заболеваниями высок риск осложнений гриппозной инфекции.

Соблюдайте меры профилактики гриппа, чтобы сохранить здоровье и жизнь вашего ребёнка.

1. Промывание носа 2 раза в день (Аквамарис, Салин, Аквафор).

2. Применение препаратов для экстренной медикаментозной профилактики гриппа у детей:

- **Гриппферон** - интраназально по 2 кап. 2 раза в сутки (тем детям, которым не сделана прививка от гриппа);
- **Альгирел** - детям с 1 года до 3 лет - по 10 мл, 4-6 лет по 15 мл 1 раз в сутки;
- **Арбидол** - детям с 2-х до 7 лет - по 1 таб. ежедневно 5-7 дней, старше 7 лет - по 2 таб. в день в течение 5-7 дней;
- **Анаферон детский** - рассасывать по 1 таб. 1 раз в день;
- **Афлубин**;
- **Циклоферон** (с 4-х лет);
- **Виферон** (смазывают носовые ходы 2-4 раза в день).

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 противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

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

- учащенное или затрудненное дыхание;
- сыпь на кожных покровах;
- отказ от достаточного количества питья;
- непробуждение 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!!!**

ГРИПП



**ПАМЯТКА ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ**

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и **вызвать врача на дом. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

Как не заболеть гриппом

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – **вакцинопрофилактика**;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



Дорогой друг!

Ты уже взрослый, а значит - многое можешь сделать сам!
Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о благополучии
и здоровье Вашей семьи!

Попробуй не пустить в двери незванного гостя с иностранной фамилией

ГРИПП!

При гриппе повышается температура, возникает головная боль,
боль в суставах и глазах, пропадает аппетит.

Спустя один-два дня появляется насморк и сухой кашель.

Я НАПОМИНАЮ, ЧТО ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:

Кто не носит головной убор

Кто ест снег и сосульки

Кто ходит по лужам

Кто не проветривает помещение

Кто хандрит и бездельничает



Я РЕКОМЕНДУЮ:

Витамин С, который повысит защитные силы

Есть побольше овощей

Не забывать про чеснок и лук

Закаливание - одна из мер борьбы с гриппом

Пореже общаться с чихающими
и кашляющими

Носить с собой носовой платок

Быть бодрым

ПРИШЛА ПОРА ПОПРОСИТЬ

У МАМЫ:

Купить в аптеке твои любимые витамины

Сварить морс из клюквенного, малинового
брусничного варенья

Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ

ПОДДЕРЖКУ!

ТВОЙ ДОКТОР НЕБОЛЕЙКИН

