Консультация для родителей

**Карантин по гриппу**

Грипп представляет собой сезонное заболевание, относится к вирусу острого типа, поражающего верхние дыхательный пути. В отличии от ОРВИ или ОРЗ, грипп имеет более острое течение и выраженную симптоматику. **Опасность вируса — способность провоцировать развитие различных осложнений, поражающих абсолютно любые системы и органы**.

В настоящее время известно около 100 типов вируса, способствующих развитию респираторного заболевания и только три из них вызывают грипп — серотип А (также и А2), серотипы В и С.

В отличии от ОРЗ симптоматика гриппа проявляется достаточно быстро. Уже через короткий промежуток времени (от пару часов до суток) больной ощущает головную боль, ломоту в теле, повышение центральной температуры тела, насморк, ухудшение общего состояния.

«Признаки гриппа проявляют себя быстро, для него характерно острое начало, в отличии от других видов простуды. В 99% случаев вирус гриппа сопровождается повышением температуры до 39 и даже 40 градусов, которая, как правило, держится 1-2 дня. Больной жалуется на светобоязнь и полную потерю аппетита, возможно ощущение тошноты, в отдельных случаях наблюдаются кровотечения из носа», — рассказал ведущий врач-терапевт С. Никоненко.

**Вирус гриппа опасен и склонен к распространению**

## Рекомендации Роспотребнадзора по профилактике гриппа

Важное ведомство дает привычные и простые в выполнении рекомендации, благодаря которым риск инфицирования гриппом будет сведен к минимуму.

1. Пройти вакцинацию, благодаря которой можно не только обойти болезнь, но и перенести ее в легкой форме.
2. Пройти курс витаминизации за несколько недель до эпидемии.
3. Стараться находиться в тепле, не носить мокрую или на тонкой подошве обувь, одеваться по сезону.
4. В присутствии больного человека, сохранять дистанцию до 5 метров, чтобы исключить заражение.
5. Во время эпидемии носить ватно-марлевую повязку, медицинскую маску, менять каждые 2 часа.
6. Ограничить контакты во время эпидемий.
7. Если не удается ограничить контакты с инфицированным человеком на работе, учебе, каждые 3 часа промывать нос.
8. Регулярно мыть руки с мылом, что позволит в разы сократить шансы на заражение гриппом.
9. Вести активный и здоровый образ жизни, заниматься спортом, питаться исключительно натуральными продуктами: овощами, фруктами, рыбой, белым мясом, кисломолочной пищей.

Вирус гриппа

