



Профилактика ОРВИ и гриппа.

Уважаемые родители! Начинается период сезонного подъема заболеваемости гриппом и другими респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).

Вирус гриппа ослабляет защитные силы организма, понижает сопротивляемость к другим инфекциям. *Ни одна другая, инфекция не дает столько осложнений, как грипп!*

Чаще всего это – пневмония, бронхиты, гаймориты, отиты и т. д. Грипп может способствовать поражению сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, почек и органов дыхания.

Симптомы заболеваний ОРВИ и гриппа включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головную боль, озноб и слабость.

Я заболел. Что делать?

- ✓ *Немедленно обратиться к врачу.*
- ✓ *Свести к минимуму контакт с другими людьми.*
- ✓ *Соблюдать постельный режим - народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна.*
- ✓ *Пить много жидкости – минеральной воды, морсов и т.п.*

Если в доме больной необходимо:

- ✓ разместить его в отдельной комнате или отгородить его ширмой;
- ✓ выделить для больного отдельные предметы ухода, посуду, постельное белье;
- ✓ помещение, где находится больной, должно проветриваться несколько раз за день и быть теплым (температура комфорта - 20-21°C);
- ✓ проводить ежедневную влажную уборку;
- ✓ при уходе за больным использовать маску, часто мыть руки.