

С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа.

**Грипп** – это острая тяжёлая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола и возраста. Отличается выраженным токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Вирус гриппа передаётся при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода, носовой платок, полотенце и др.

### ***Симптомы:***

- Насморк или заложенный нос
- Озноб
- Головная боль
- Боль в горле
- Высокая температура
- Чувство усталости
- Ломота в теле
- Кашель
- Затрудненное дыхание

### ***Чем опасен ГРИПП?***

- ▲ Легочные осложнения (пневмония, бронхит)
- ▲ Осложнения со стороны верхних дыхательных путей ЛОР органов (отит, синусит, трахеит, ринит)
- ▲ Осложнения со стороны сердечнососудистой системы
- ▲ Осложнения со стороны нервной системы (менингит, энцефалит, менинго-энцефалит).

### ***Как защитить себя от гриппа?***

1. Избегайте контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми
2. Тщательно и часто мойте руки с мылом
3. Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическая активность)
4. Ограничьте посещение общественных мест.

5. Принимайте витаминно - минеральные комплексы (лук, чеснок)
6. Проветривайте помещение и делайте влажную уборку как можно чаще
7. Перед выходом из дома смазывайте слизистую носа оксалиновой мазью.



### ***Что делать если заболел ребёнок?***

- ✓ Оставляйте больного ребёнка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
- ✓ Давайте ребёнку много жидкости (сок, вода и д.р.).
- ✓ Создайте ребёнку комфортные условия, крайне нужен покой.
- ✓ Если у ребёнка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста ребёнка.
- ✓ Если кто - либо заболел в вашем доме не допускайте его контакта со взрослыми и особенно с детьми.
- ✓ Вызовите врача на дом.

**Здоровье дороже  
богатства.**

**Здоровым будешь - всё  
добудешь.**

**Здоровье не купишь.**

**В здоровом теле здоровый  
дух.**



**Памятка для родителей.**

**Осторожно  
ГРИПП!!!**



Подготовила: Юзбашева Э.В.