Муниципальное дошкольное
образовательное учреждение
«Детский сад №124 комбинированного вида»

ОСТОРОЖНО - ГРИПП!

памятка для родителей

Саранск 2019г.

«ОСТОРОЖНО - ГРИПП!»

Грипп - это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Большинство инфицированных переболевают гриппом в легкой и в среднетяжелой форме, однако, отмечаются и тяжелые случаи заболевания, в том числе с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей заболевание начинается остро. Уже в первые часы температура тела достигает максимальных показателей – 39-40º С, появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазными яблоками или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план, проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем

Как уберечься от инфицирования?

Меры неспецифической профилактики гриппа в первую очередь складываются из соблюдения правил гигиены:

- Рекомендуется мыть руки с мылом или использовать влажные очищающие салфетки.
- Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ.
- Следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.).
- Использовать маски, что поможет снизить риск контакта с инфекцией.

Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного иммунитета. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание, прием поливитаминов. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций. Употребляйте в пищу больше лука, чеснока, их можно развешивать в виде гирлянд или раскладывать в открытой посуде в нарезанном виде.

Что делать, если заболел ребенок?

Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в детский сад. Давайте ребенку много жидкости (морс, чай, 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.

Вызовите врача на дом. Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков:
-учащенное или затрудненное дыхание,
-синюшность кожных покровов,
-отказ от достаточного количества питья,
-непробуждение или отсутствие реакции на внешние раздражители;
возбужденное состояние,
-симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем **немедленно обратитесь к врачу!**

ПОМНИТЕ!

• не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

• самолечение при гриппе недопустимо;

• своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.