Внимание: грипп!

*Памятка для родителей.*

**Что такое грипп?**

Грипп — острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Источником инфекции чаще всего является больной человек.

Инфицированный гриппом человек заразен для окружающих в первые три-четыре дня, а вот маленькие дети вообще могут выделять вирус от 7 до 10 дней.

**Как распознать грипп?**

Грипп начинается внезапным недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 38 градусов и выше, потливостью, возможны головокружение, носовое кровотечение. При гриппе также характерно: боль в горле, кашель, слезотечение. При благоприятном (без осложнений) течении болезни симптомы длятся в течение 5 дней.

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

**Как защитить себя от гриппа?**

* Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми.
* Тщательно и часто мойте руки с мылом, научите этому детей.
* Придерживайтесь здорового образа жизни (полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическая активность).
* Перед выходом из дома смазывайте слизистую носа оксолиновой мазью.
* Ограничьте посещение общественных мест.
* Принимайте витаминно-минеральные комплексы, лук, чеснок.
* Проветривайте помещение и делайте влажную уборку как можно чаще.
* Используйте одноразовые маски.
* Чтобы переболеть гриппом в легкой форме и избежать осложнений, рекомендуется своевременно делать прививку от гриппа (не позднее 2 недель до начала эпидемии).

**Чем опасен грипп?**

Грипп крайне опасен своими осложнениями со стороны дыхательной системы (ринит, синусит, бронхит, пневмония), нервной системы (менингит, энцефалит), сердечно-сосудистой системы (миокардит) и т.д.

**Что делать, если кто-то из Ваших близких заболел гриппом?**

* Заболевший должен оставаться дома (не ходить на работу, ребенок не должен посещать дошкольное или образовательное учреждение).
* При первых признаках заболевания обращайтесь к врачу!
* До прихода врача рекомендуется обильное питье, богатое витамином С, в виде морсов, натуральных соков.
* Чтобы не заразить окружающих, следует использовать при чихании и кашле одноразовые бумажные салфетки с последующей их утилизацией.

Берегите свое здоровье!