

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

## «Зима приближается - сезонный грипп начинается»

**Грипп** - единственная инфекция, вызывающая ежегодные эпидемии. Наиболее подвержены дети до 3-х лет, пожилые люди и страдающие хроническими болезнями. Путь передачи - воздушно-капельный. Максимально заразны первые дни болезни. Вирус при кашле, разговоре, чихании попадает в воздух и поражает верхние дыхательные пути.

**Основные симптомы** - острое начало с повышением температуры тела до 39°-40°, сильный озноб, головная боль, боль в суставах и мышцах, слабость, недомогание. Грипп опасен своими осложнениями (поражением сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, органов дыхания).

В числе профилактических мер **рекомендуется:**

- по возможности избегать больших скоплений людей;
- выходя на улицу, пользоваться оксолиновой мазью или вазелином (смазывать носовые ходы);
- возвратившись с улицы, мыть с мылом не только руки, но и лицо;
- делать ежедневно влажную уборку и регулярно проветривать помещение;
- витаминно-минеральные комплексы ;
- лук, чеснок, эфирные масла (лаванда, эвкалипт);
- **важное оружие в борьбе с вирусами гриппа и ОРВИ - закаливание, прогулки на свежем воздухе.**

Также надежным средством борьбы с гриппом и ОРВИ были и остаются вакцины.

**Прививка снижает риск** заболевания до 90%. В первую очередь необходимо прививаться лицам, страдающим хроническими заболеваниями, и работникам профессий, которые имеют постоянные контакты с населением (врачи, работники транспорта, торговли, сферы обслуживания, органы правопорядка).

**При первых симптомах гриппа и ОРВИ: вызвать участкового врача, обязательно постельный режим, не заниматься самолечением !!!**



# Внимание!!!

