

## **Учимся не болеть. Профилактика гриппа в весенний период.**

*Прокаева ЗВ, воспитатель СП «Детский сад «Василек»*

**Грипп – острое вирусное инфекционное заболевание с воздушно-капельным механизмом передачи возбудителя, которое характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.**

Наиболее эффективным способом предупреждения заболевания гриппом, рекомендованным Всемирной организацией здравоохранения, является вакцинация. При чихании или кашле прикрывайте рот и нос носовым платком. Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путем распространяются микробы.

Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после того, как Вы прикрывали рот и нос при чихании или кашле (спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны). Избегайте посещения мероприятий с массовым скоплением людей (театр, кафе, дискотека). Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

Ведите здоровый образ жизни, включая полноценный сон, употребление витаминизированной пищи, занимайтесь закаливанием.

Для повышения сопротивляемости организма применяйте поливитамины.

### ***Для справки:***

Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60-ти лет и людей с хроническими заболеваниями. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения.

Если Вы заболели гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу, не отправляйтесь в поездку, не ходите в магазин, не посещайте общественные места. Если Вам надо выйти из дома, надевайте маску для лица.

**Симптомы заболевания**, вызываемого вирусом гриппа, включают: высокую температуру, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, боли во всем теле, головную боль, озноб и слабость. К группе повышенного риска относятся: лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные

женщины, люди, страдающие хроническими заболеваниями и лица со сниженным иммунитетом.

**Инкубационный период** длится от 1 до 7 дней. Необходимо помнить, что за медицинской помощью надо обращаться в первый же день заболевания. Только в этом случае Вам будет правильно установлен диагноз и назначено адекватное лечение в первые часы развития болезни, которое позволит избежать осложнений. В случае заболевания оставайтесь дома, вызвав участкового врача или «скорую помощь».

Старайтесь избегать любых контактов с другими людьми, чтобы не заразить их, особенно с лицами, имеющими повышенный риск серьезных осложнений от гриппа.

**Для лечения гриппа** применяются противовирусные препараты. Эти препараты должны назначаться только врачом! Для снижения высокой температуры рекомендуются жаропонижающие средства, такие как парацетомол (панadol). Не применяйте препараты, содержащие аспирин, т.к. он противопоказан при вирусных заболеваниях.

**Советы по уходу за детьми (и другими членами семьи), заболевшими гриппом:**

- оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок переболели, в течение 24-х часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств).

- не выходите из дома даже в том случае, если Вы принимаете противовирусные препараты.

- продлите время пребывания заболевших детей дома по крайней мере на 7 дней – даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше.

- тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение 24-х часов после полного исчезновения симптомов.

- в случае заболевания одного из членов семьи все дети школьного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника. Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей школьного возраста, регулярно измерять температуру и обращать внимание на другие симптомы гриппа.