

## Важное о гриппе

### Осторожно: ГРИПП!

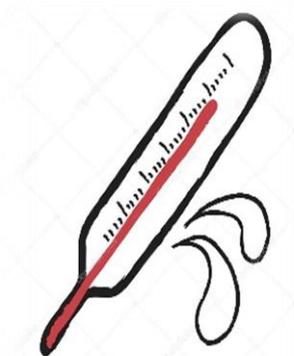


Грипп - острое инфекционное вирусное заболевание, передающееся от больного человека к здоровому при вдыхании зараженного воздуха, изредка - через загрязненные руки и предметы обихода.

Грипп может протекать с развитием тяжелых осложнений. Чаще всего осложнения возникают на 3 день болезни, поэтому при первых признаках гриппа следует обратиться к врачу и принимать лекарства согласно назначению.

Наиболее эффективный способ профилактики гриппа - вакцинация. Делать прививку необходимо до возникновения эпидемии - ежегодно.

### Первые признаки гриппа



Грипп начинается остро - в первые 24-36 часов. Появляются недомогание, озноб, ломота в теле, головная боль, повышается температура тела до 39<sup>0</sup>С и выше, першение в горле, возникает саднение за грудиной. Нередко - боли в глазных яблоках и светобоязнь.

В первые сутки возникает сухой кашель, который может сопровождаться заложенностью носа, иногда болью в горле. На 2-5 день болезни возможны также рвота и жидкий стул.

Частым осложнением гриппа у детей является стеноз гортани (круп), а также к серьезным осложнениям относятся некротический энцефалит, отиты, синуситы, миокардиты.

### При первых симптомах гриппа следуйте правилам



При появлении первых признаков гриппа обязательно обратитесь к врачу, строго следуйте его назначениям, самолечение опасно!



При появлении одышки, расстройства сознания - вызывайте скорую помощь!



Обеспечьте ребенку строгий постельный режим в течение 5 дней. Во время острого периода детям не стоит читать книги, смотреть телевизоры и играть в гаджеты - это истощает и без того ослабленный организм!



Температуру 38,5<sup>0</sup>С и выше обязательно снижайте. Используйте жаропонижающие и антигистаминные препараты. При необходимости применяйте физические методы охлаждения - прикладывайте к местам прохождения крупных сосудов пакеты со льдом, обертывайте ребенка мокрой простыней, полотенцем, обтирайте тело водой комнатной температуры. Помните, при высокой температуре нельзя греть ребенка грелками и надевать много одежды!



Помните, что во всех случаях заболевания за ребенком необходимо динамическое наблюдение врача поликлиники!

## Признаки тяжелого течения гриппа (повод для обращения за скорой помощью)

- ✓ Резкое головокружение, возбуждение или вялость, сонливость, спутанность сознания;
- ✓ Упорная высокая температура 39<sup>0</sup>С и выше, плохо поддающаяся снижению приемом жаропонижающих препаратов;
- ✓ Затрудненное дыхание, одышка, синюшность губ, серый оттенок кожи;
- ✓ Затрудненное мочеиспускание;
- ✓ Сильная или непрекращающаяся рвота, жидкий стул;
- ✓ Отказ от питья.

## Профилактика гриппа



Сделайте прививку против гриппа, это самый надежный и эффективный способ защиты от болезни. Прививка разрешена детям с 6 мес., проводится бесплатно. Дети до 3-х лет подлежат двукратной вакцинации с интервалом 1 мес., дети старше 3 лет прививаются однократно!



Избегайте контакта с больными людьми, сократите время пребывания в общественных местах до минимума, исключите игровые комнаты!



Используйте защитные маски (существуют специальные детские маски), менять маску необходимо каждые 2 часа или по мере увлажнения!



Не давайте ребенку касаться грязными руками глаз, носа, рта!



Промывайте нос, полощите горло водой комнатной температуры, следите за тем, чтобы ребенок мыл руки с мылом!



Регулярно проветривайте помещение, ежедневно делайте влажную



Обеспечьте ребенку полноценный сон, свежий воздух, сбалансированную пищу, богатую витаминами, что поможет избежать любых инфекций

**Защитите себя и своего ребенка! Сделайте прививку против гриппа!**