

# Внимание Грипп!

Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости. Дети особенно восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к группе риска по неблагоприятному течению заболевания и развитию осложнений.



В основном вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного воздушно-капельным путем. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) контактно-бытовым путем: через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.



## Основные симптомы гриппа:

- ✓ озноб, головная боль
- ✓ повышение температуры до 38,5 - 40° С
- ✓ боль, ломота в мышцах, суставах, общая слабость
- ✓ сухой кашель, выделения из носа
- ✓ возможны рвота, жидкий стул
- ✓ у детей раннего возраста – вялость или беспокойство, отказ от еды.



Необходимо отметить, что **самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей.**



Лекарственные препараты должен назначить врач. Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°С, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.

Питание не требует особой коррекции. Но необходимо увеличить потребление витамина С, умеренно употреблять во время еды чеснок, лук, фрукты. Если все-таки ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.

Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары.

Тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами. Часто проветривать помещение и проводить влажную уборку. Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения, а также избегать мест массового скопления людей).

**Профилактика лучшая защита от гриппа!**



