Осторожно – грипп!

(памятка для родителей)

**Грипп** – это тяжелая вирусная инфекция , опасная осложнениями.

 Заражение гриппом происходит воздушно-капельным путем.

 В течении 1-2 дней вирус не вызывает никаких признаков заболевания, затем появляются сухой кашель, ломота в суставах, боль в горле, повышение температуры тела, общая слабость, иногда – озноб, мышечные боли, которые обычнопроходят по истечении 7-10 дней.

**Как уберечь себя и окружающих от заболевания?**

* При кашле и чихании прикрывайте рот и нос носовым платком
* Чаще мойте руки
* Избегайте переохлаждения, держите ноги сухими в тепле
* Чаще проветривайте комнату
* При контакте с заболевшим, носите маску
* Укрепляйте свой организм оздоровительными закаливающими процедурами, повышающими сопротивляемость организма **к гриппу и ОРВИ:** полоскание горла прохладной водой, хождение босиком по полу, посещение бассейна, рациональный режим труда и отдыха
* При подъеме сезонной заболеваемости ОРВИ – смазывайте слизистую носоглотки оксолиновой мазью.

Основной мерой защиты населения перед угрозой надвигающейся гриппозной эпидемии является **вакцинация (прививка).** Это самый надежный способ защитить себя и своих близких. Выпускаемые отечественными предприятиями вакцины соответствуют стандартам ВОЗ.

Маленьким детям во избежание осложнений после гриппа рекомендуется привит пневмококковую вакцину по месту жительства.

**В осенне - зимний период для поднятии иммунитета рекомендуется проводить неспецифическую профилактику:**

1. Витамины - «Гексавит», «Ревит», «Декамевит» и «Ундевит» 2-3 раза в день после еды в течение 20-30 дней.
2. Дибазол- применяют в течение 10 дней в возрастных дозировках.
3. Растительные адаптогены- экстракт элеутерококка , настойка аралии-25-30 дней детям - по 1-2 капли на год жизни 2 раза в день.
4. Для укрепления иммунитета в период эпидемии рекомендуется употреблять в пищу лук, чеснок, цитрусовые (апельсины, лимоны), пить морсы из клюквы, брусники и смородины (содержат большое количество витамина С).
5. В качестве общеукрепляющего средства рекомендуется заваривать чай со зверобоем, липой, шиповником.

**ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕЗАМЕДЛИТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ (ВЫЗЫВАЙТЕ НА ДОМ)! НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ РЕБЕНКОМ ДЕТСКИХ ДОШКОЛЬНЫХ И ШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ!**