

ПАМЯТКА

Грипп - острая лихорадочная вирусная инфекция. В быту под словом «грипп» часто подразумевают обычную простуду, на самом деле это заболевание намного тяжелее и опаснее респираторных инфекций, вызванных другими вирусами.

Название грипп возникло три века назад, произошло оно от французского слова *grip* – что означает «схватывать» из-за внезапного начала болезни, как будто она буквально схватывала человека. Проявляется заболевание резким недомоганием, лихорадкой, головной болью, ломотой во всем теле и мышцах, першением в горле.

ГЛАВНАЯ ОСОБЕННОСТЬ ГРИППА - ЕГО НЕВЕРОЯТНАЯ ЗАРАЗНОСТЬ.

Способы профилактики гриппа :

- Специфическая профилактика - основной и самый эффективный способ предупреждения заболеваемости гриппом – проведение прививок против гриппа;
- -Неспецифическая профилактика - применение лекарственных препаратов, по назначению врача.

Существуют общепринятые меры профилактики заражения гриппом:

- ограничение контактов с заболевшими людьми;
- сокращение времени пребывания в местах скопления людей;
- проветривание и проведение влажной уборки пола, наружных поверхностей мебели, мытье игрушек (с дезинфицирующими средствами) в помещениях, в которых вы находитесь;
- соблюдение здорового образа жизни (физическая активность, сон, питание);
- тщательное мытье рук с мылом или протирание их салфетками со спиртосодержащими средствами;
- использование салфеток одноразового использования вместо носовых платков;
- использование средств индивидуальной защиты (маски).

Если ребенок заболел, необходимо:

- оставаться дома, вызвать врача;
- создать покой (изоляцию);
- отрегулировать питьевой режим;
- выделить отдельную посуду, полотенце, одноразовые салфетки ;
- обеспечить проведение регулярной влажной уборки и проветривания помещения;
- временно убрать мягкие игрушки.

«ПРЕДУПРЕЖДЕН - значит ЗАЩИЩЕН»