

Советы родителям по профилактике гриппа

Уважаемые родители! Еще несколько недель назад вы наслаждались теплым солнышком, но время пролетело очень быстро. И вот, сейчас, мы с вами стоим на пороге нашей северной осени. Конечно же, она принесет нам много радостных моментов: богатый урожай грибов и ягод, красоту осенней природы.

Но вместе с тем, осень несет в себе тайную опасность: обманчивость северной погоды часто приводит к тому, что наши детки начинают болеть. Что же нужно делать, чтобы не допустить таких неприятных неожиданностей? И как «держаться» подальше от гриппа?

Чаще всего, грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот во время чихания.

Каковы симптомы заболевания?

- *повышенная температура*
- *кашель*
- *боль в горле*
- *ломота в теле*
- *головная боль*
- *озноб и усталость*
- *рвота и понос (изредка)*

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста. Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

Вирус гриппа заразен! Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Для того чтобы воспрепятствовать большому распространению вируса гриппа, необходимо:

- сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики;

- проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств;

- регулярно проветривать помещение;

- приучить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей;

- научить детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит примером детям;

- научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра;

- установить себе правило и строго соблюдать его: заболевшие дети должны оставаться дома. Нельзя приводить больного ребенка в дошкольные и образовательные учреждения, так как этим вы подвергаете опасности других.

- во время эпидемии воздержаться от посещения мест большого скопления людей.

Надеемся, уважаемые мамы и папы, что вам окажется полезной наша информация, и в нашей группе будут только здоровые, крепкие и сильные детки!

Желаем вам здоровья и удачи!