

Консультация для родителей.

«Профилактика, симптомы и лечение гриппа»

Зима приходит, как правило, не одна. Холодное время года – это не только мандарины, снежинки и нарядные елки, но и регулярный рост заболеваемости гриппом и ОРВИ. Не смотря на то, что в этом году, по словам экспертов, эпидемия гриппа пока откладывается, это еще не повод терять бдительность. Грипп может доставить множество неприятностей, если не быть к нему готовым.

ПРОФИЛАКТИКА

Главное средство защиты от гриппа – вакцинация детей и взрослых, которая осуществляется раз в год. Существует миф, что сделав прививку от гриппа, вы не заболеете. Это не обязательно так, но, в любом случае, болезнь будет протекать, а риск осложнений снизится.

В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний следует также соблюдать ряд простых правил, которые помогут вам не заболеть:

- регулярно и тщательно мойте руки с мылом;
- пейте больше жидкостей – они помогут вывести из организма вредные вещества и вирусы;
- на период эпидемий ограничьте посещение массовых мероприятий и, если возможно, общественного транспорта;
- старайтесь всегда носить с собой специальные гели или салфетки с антибактериальным действием для тех случаев, когда у вас нет возможности вымыть руки;
- больше гуляйте и чаще проветривайте помещения, в которых вы живете и работаете: на свежем воздухе заразиться сложнее;
- принимайте поливитамины и, в частности, витамин С;
- ложитесь спать и просыпайтесь раньше – полноценный сон является важным условием здоровья;
- занимайтесь спортом или хотя бы просто делайте иногда упражнения – физическая активность укрепляет иммунитет;
- не забывайте о здоровом питании, как основе нормально функционирующего организма;
- избегайте контактов с людьми, которые выглядят простуженными и больными.

ОБЩЕНИЕ И УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ ГРИППОМ

Профилактика гриппа становится значительно сложнее в тех случаях, когда заболевает кто-то из ваших близких, живущих под вашей крышей или требующих постоянного ухода. **В этом случае риск заболеть значительно выше и вам потребуется ряд дополнительных защитных мер:**

- Постарайтесь ограничить контакты больного с другими людьми, особенно – с маленькими детьми;
- при общении с больным пользуйтесь ватно-марлевой повязкой. Не забывайте о том, что повязку необходимо менять каждые 2 часа;

- после каждого контакта с больным мойте руки с антибактериальным мылом;
- проветривайте помещение, в котором находится больной, 2 раза в день;
- каждый день проводите влажную уборку помещения с использованием чистящих средств;
- продолжайте выполнять другие действия по профилактике гриппа;
- помните о том, что люди, больные гриппом, представляют опасность для окружающих в течение 7-10 дней.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Как правило, инкубационный период гриппа составляет от нескольких часов до 2-3 суток, в редких случаях – до 8 суток. **Основными симптомами заболевания являются:**

- головная боль;
- резкое повышение температуры (до 38-40 °С);
- кашель (в начале болезни – сухой, далее может стать мокрым), затрудненное дыхание, одышка;
- боли в мышцах и суставах;
- расстройство пищеварения, диарея;
- тошнота, рвота;
- раздражение слизистых;
- резь в глазах, сухость;
- озноб;
- общая слабость и головокружение.

При наличии хотя бы двух-трех симптомов из списка немедленно обратитесь к врачу и начните лечение.

ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Помните, что заниматься самолечением – не только неэффективно, но и опасно. **При возникновении подозрения на грипп выполните следующие действия:**

- позвоните на работу или на место учебы и сообщите о том, что заболели;
- оставайтесь дома, избегайте посещения общественных мест;
- обратитесь к врачу;
- после осмотра терапевта соблюдайте все его рекомендации;
- соблюдайте постельный режим по крайней мере до тех пор, пока не спадет температура;
- пейте больше жидкостей;
- старайтесь чаще мыть руки;
- промывайте слизистые носа и рта;
- избегайте контактов с другими людьми, чтобы не заразить их;