** ОСТОРОЖНО ГРИПП!**

 **( рекомендации для родителей)**

***Грипп* — *острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.***

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

**Особенности течения гриппа**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

**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.

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

1. Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.
2. Соблюдать режим учебы и отдыха,
3. Полноценно питаться, делать зарядку, закаливаться.
4. Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств, регулярно проветривать помещение
5. Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд, промывать нос и горло 2-3 раза в день. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
6. Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**
- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!