**ГРИПП**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

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 и кашля?

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и среднетяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

**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.

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.

**Чтобы воспрепятствовать 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.
* Научить 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 руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

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

- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

**Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрейшей *:*ликвидации вспышки гриппа!**