**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

 Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем.

 Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой 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.

**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.

**В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка родители должны незамедлительно обратиться за помощью к врачу.**

**Вместо заключения.** Лучшей профилактикой против гриппа, как ни крути, на сегодняшний день является **вакцинация**. Бояться прививки не стоит, так как она содержит в своем составе не живые вирусы, а **инактивированные**, т.е. фрагменты, которые способны повлиять на иммунитет ребенка. Кроме того, **важно** регулярно закаливать ребенка, поощрять его занятия спортом, чаще гулять на свежем воздухе и следить за правильностью питания ребенка. Тогда никакой **грипп или ОРВИ** ему **не будет страшен**.

**Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Воронежской области» в Новоусманском, Верхнехавском, Панинском, Рамонском районах**

**ПАМЯТКА ДЛЯ**

**РОДИТЕЛЕЙ**