

ГРИПП Н1N1

✓ Как различить ГРИПП ?

Обычный ГРИПП сопровождается: головной болью, ломотой в теле, болью в глазных яблоках, быстрым повышением температуры до 39° и более. Осложнения возникают, как правило на 5-7 день и позже.

Свиной ГРИПП – резким кашлем (возможны прожилки крови в мокроте), расстройством пищеварения, тошнотой, рвотой. Затем нарастает высокая температура, появляются головная боль, насморк. Осложнения (чаще всего пневмония) могут возникнуть уже на 2-3 день заболевания)

У детей *младшего возраста* типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

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

✓ Профилактика ГРИППА

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

- Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук – это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мыло
- Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства. Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус).

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

- Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
- Избегайте поездок и многолюдных мест
- Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.
- Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
- Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

**Если у вашего ребенка
появился какой-либо из следующих настораживающих признаков,
срочно обратитесь за медицинской помощью:**

- Учащенное или затрудненное дыхание;
- Синюшность кожных покровов;
- Отказ от достаточного количества питья;
- Непробуждение или отсутствие реакции;
- Возбужденное состояние;
- Отсутствие мочеиспускание или слез во время плача;
- Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

**✓ Ч Т О Д Е Л А Т Ь,
ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛ РЕБЕНОК?**

- Оставьте больного ребенка дома и срочно обращайтесь к врачу.
- Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это не возможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.)
- Создайте ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим.
- Держите салфетки и мусорную корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- Часто проветривайте помещение.
- Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.
- Не допускайте контакта больного ребенка со здоровыми членами семьи. Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.