

Если будешь кашлять,
Не бойся, не пугайся,
Отваром из малины
И мяты поправляйся!



**НЕ ЗАРАЖАЙТЕ ОКРУЖАЮЩИХ –
СОБЛЮДАЙТЕ РЕСПИРАТОРНЫЙ
ЭТИКЕТ (при кашле и чихании
прикрывайте рот салфеткой
либо рукой, носите маску)**

Что предпринять в лечении:

- строгий постельный режим и изоляция больного;
- обильное питье, так как организм теряет много жидкости, когда человек сильно потеет;
- срочный вызов врача **03**;
- частое проветривание комнаты

Грипп – воздушно-капельная острая инфекция, очень распространенное и тяжелое заболевание, опасное осложнениями, особенно ЦНС; обычно длится 1–2 недели

Необоснованные медицинские отводы от прививок зачастую способствуют тому, что дети оказываются беззащитными перед инфекционными заболеваниями

ВАКЦИНАЦИЯ ЯВЛЯЕТСЯ ДОБРОВОЛЬНОЙ, ПРОВОДИТСЯ ТОЛЬКО С СОГЛАСИЯ РОДИТЕЛЕЙ РЕБЕНКА ИЛИ ЕГО ЗАКОННЫХ ПРЕДСТАВИТЕЛЕЙ. ОТКАЗ ДОЛЖЕН БЫТЬ ПОДТВЕРЖДЕН ПИСЬМЕННО

0+



ИЗДАТЕЛЬСТВО
«УЧИТЕЛЬ»

КОНТАКТЫ



КУЖ-1089

ООО ТД «Учитель-Канц»
400079, г. Волгоград, ул. Кирова, 143,
тел.: 8(8442) 42-25-58,
эл. адреса: manager@uchitel-izd.ru
sale@uchmag.ru

Отпечатано в ЗАО «Типография «Полиграфист»,
410031, г. Саратов, ул. Волжская, 28.
Заказ № 1079

Товар сертификации не подлежит.
В оформлении использованы материалы сайта
<http://ru.depositphotos.com>
© Оформление. ООО ТД «Учитель-Канц»

**ЗДОРОВЬЕ
ДЕТЕЙ**



**ПРОФИЛАКТИКА
ГРИППА**



Советы родителям

Как передается грипп?

- Воздушно-капельным путем: при кашле, чихании, разговоре или просто дыхании со слизистых оболочек дыхательных путей больного выбрасываются в воздух частицы слюны, слизи, мокроты с вирусами гриппа.
- Контактно-бытовым путем: вирус в вышеназванных частицах способен выживать на окружающих предметах в течение 2–8 часов. Прикоснувшись к таким предметам, а затем к слизистой рта, носа или глаза, человек может заболеть.

Надо ли сбивать температуру?

**ТЕМПЕРАТУРА – ЭТО ВСЕГДА ПОВОД
ДЛЯ ОБРАЩЕНИЯ К ВРАЧУ.**

Температуру ниже 38,5 градусов сбивать не следует: это защитная реакция организма на вторжение инфекции, бактерии и вирусы. Высокая температура – признак того, что инфекция в организме все еще есть и с ней надо бороться.

**КОГДА РЕЧЬ ИДЕТ О ЗДОРОВЬЕ
РЕБЕНКА, РОДИТЕЛЯМ СЛЕДУЕТ
ПОЛАГАТЬСЯ НА РЕКОМЕНДАЦИИ
И ПРЕДПИСАНИЯ ВРАЧЕЙ!**

Какие санитарно-гигиенические Правила необходимо соблюдать В период эпидемии гриппа?

- При общении с больными людьми используйте защитные маски, соблюдайте дистанцию (не менее 2 м). Одноразовые маски нужно менять каждые 2–3 часа.
- Избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в них.
- Не прикасайтесь к глазам, носу или рту грязными руками.
- Тщательно мойте руки теплой водой с мылом (минимум 15–20 с) или пользуйтесь средствами для обработки рук на основе спирта либо другими дезинфицирующими средствами.
- Регулярно проветривайте помещения и делайте влажную уборку с использованием препаратов, содержащих хлор, перекись водорода, моющих средств, спиртовых растворов и дезинфицирующих гелей.

Если вакцинированный человек все же заболевает, то болезнь протекает легче, реже возникают осложнения.



Что позволяет повысить Сопrotивляемость организма?

- Здоровый образ жизни (соблюдение режима дня, прием поливитаминовых препаратов, занятия физической культурой, закаливание);
- вакцинация: проводить не менее чем за 2–3 недели до эпидемического сезона; развитие иммунитета достигает максимума на 15–30-й день после вакцинации;
- включение в рацион питания большого количества свежих овощей, фруктов; лука, чеснока.

Срочно вызывайте врача, если у малыша наблюдаются эти симптомы:

- Резкое повышение температуры до 39–40 градусов и озноб.
- Явные катаральные явления: насморк, сопровождающийся чиханием, кашлем.
- Выраженные мышечные боли («ломота в теле»).
- Сухой и болезненный кашель при отсутствии насморка, резь в глазах, сильная слабость.

До прихода медика маленького больного нужно укрыть, напоить горячим, лучше травяным или ягодным, чаем. Если у ребенка нет аллергии, можно добавить в чай мед.