

# Осторожно грипп!

В период подъема заболеваемости гриппа и ОРВИ рекомендуется соблюдать следующие правила:

Рекомендуем 4 наиболее эффективных способа защиты от гриппа в детском саду и дома:

1. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.
3. Для предотвращения распространения вируса заболевший ребёнок должен оставаться дома.
4. Все члены семьи должны сделать прививку от гриппа, как только поступит соответствующая вакцина. Если эпидемия гриппа примет БОЛЕЕ серьёзные масштабы, родителям следует принять следующие меры:
  - Продлите время пребывания заболевших детей дома, по крайней мере на 7 дней – даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома до полного исчезновения симптомов.

Чтобы подготовиться к сезонному гриппу следует принять следующие меры:

- подумайте, как обеспечить уход за ребёнком дома в случае если он заболеет;

- будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребёнка и других членов семьи: проверять температуру и наличие других симптомов гриппа.

Определите, имеются ли в вашем доме дети, которые подвержены повышенному риску осложнений гриппа и обсудите со своим врачом, как вы сможете уберечь своих детей от гриппа в предстоящем сезоне. В число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет.

На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи.

Проверьте список контактных телефонов для связи в экстренных случаях (телефон вызова врача из детской поликлиники, телефон детского сада).

Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если ваш ребёнок заболит и будет вынужден оставаться дома.

Поговорите с администрацией детского сада на случай эпидемии или экстренной ситуации.

**ОБРАЩАЕМ ВАШЕ ВНИМАНИЕ!!!  
ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ РЕСПИРАТОРНОГО ЗАБОЛЕВАНИЯ  
НЕОБХОДИМО ОСТАВИТЬ РЕБЁНКА  
ДОМА И ВЫЗВАТЬ ВРАЧА НА ДОМ.**

**ПАМЯТКА ДЛЯ НАСЕЛЕНИЯ  
ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ ГРИППА и ОРВИ**

Лучшая профилактика гриппа – вакцинация. Прививку против гриппа можно поставить в поликлинике по месту жительства, по месту работы или учёбы. За счёт средств федерального бюджета в рамках Национального календаря профилактических прививок могут вакцинироваться лица пенсионного возраста, дети, посещающие детские дошкольные учреждения и школы, студенты средних и высших учебных заведений и группы профессионального риска (медицинские работники, работники образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы).

**ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ У ВАС ПОЯВИЛИСЬ СИМПТОМЫ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ, ПОХОЖИЕ НА ГРИПП**

**Симптомы заболевания включают: высокую температуру, кашель, боли в горле, насморк или заложенность носа, боли в теле, головную боль, озноб и слабость. У значительного числа людей, инфицированных этим вирусом также отмечаются диарея и рвота. К числу людей с повышенным риском серьёзных осложнений относятся лица от 65 лет и старше, дети до 5 лет, беременные женщины, люди любого возраста, страдающие хроническими заболеваниями (такими как астма, диабет, сердечные заболевания), а также лица со сниженным иммунитетом (например, лица, принимающие иммуносупрессоры, ВИЧ - инфицированные).**

**Избегайте контактов с другими людьми**

**Если Вы больны, Вы можете проболеть неделю или больше. Вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, за исключением ситуации, когда Вам необходимо обратиться за медицинской помощью. Если Вы вышли из дома, чтобы обратиться за медицинской помощью, наденьте маску или имейте при себе носовой платок, чтобы прикрывать рот и нос во**

**время кашля и чихания. Помните, что Вы должны максимально избегать контактов с другими людьми, чтобы не заразить их.**

**Исследования показали, что больные гриппом и ОРВИ люди могут быть заразными в течение 8 дней: от 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после развития заболевания. Дети, особенно младшего возраста, могут оставаться заразными более длительный период времени.**

### **Лечение заболевания**

Если Вы чувствуете себя очень плохо или принадлежите группе лиц с высоким риском возникновения осложнений от гриппа, свяжитесь с участковым врачом или обратитесь за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства. Ваш врач определит, требуется ли Вам углублённое прохождение исследований на грипп и определит тактику лечения.

В таких случаях обычно назначаются жаропонижающие, противовирусные препараты и витамины, иногда антибактериальные препараты. Противовирусные препараты выпускаются в форме таблеток, жидкостей, ингаляторов. Антибактериальные и противовирусные препараты отпускаются из аптек по рецепту, выписанному лечащим врачом.

Из жаропонижающих средств можно принимать парацетамол, панадол, нурофен или нестероидные противовирусные препараты. Проверяйте состав продаваемых без рецепта препаратов против простуды и гриппа.

### **Симптомы, которые должны Вас насторожить**

Вам следует срочно обратиться за медицинской помощью при появлении следующих тревожных симптомов заболевания у детей:

- Быстрое или затруднённое дыхание
- Синюшная или посеревшая кожа
- Тяжёлая или устойчивая рвота
- Сонливость
- Болезненная чувствительность, при которой ребёнок не желает, чтобы его держали на руках
- Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

Что касается взрослых. Вам следует обратиться за медицинской помощью в поликлинику по месту жительства при появлении следующих тревожных симптомов:

- Затруднённое дыхание или одышка
- Боли или чувство тяжести в груди или брюшной полости
- Внезапное головокружение

- Спутанность сознания
- Сильная или устойчивая рвота
- Симптомы гриппа ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

**В случае, если Вы не можете самостоятельно обратиться к врачу поликлиники (температура выше 38 градусов, сильное головокружение, спутанность сознания, а также возраст менее 3-х лет), необходимо вызвать скорую медицинскую помощь на дом.**

### **Защитите себя и свою семью**

✓ Прикрывайте рот и нос носовым платком (салфеткой), когда Вы чихаете или кашляете. После использования выбрасывайте платок (салфетку) в мусорную корзину.

✓ Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того как Вы прикрывали рот и нос при чихании и кашле. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

✓ Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Именно этим путём вирусы попадают в организм.

✓ Старайтесь избегать тесных контактов с больными людьми.

✓ Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течении 7 дней после того, как проявились симптомы болезни. Максимально избегайте контактов с другими членами семьи. Это необходимо для того, чтобы Вы не заразили других людей и далее распространяли вирусную инфекцию.

**Следует помнить, что своевременное обращение за медпомощью позволяет снизить риск осложнений и ведёт к быстрому выздоровлению!**