

## **Консультация для родителей**

### **«Внимание! Наступила зима!» Защитим детей от гриппа**

#### **( памятка)**

ГРИПП – опасное, коварное заболевание. Болезнь – « оборотень», как ее можно назвать.

Грипп вызывается вирусом, который можно обнаружить только с помощью особого (электронного) микроскопа.

Источником инфекции всегда служит больной, причем не только с явными, но и со слабо выраженными признаками недомогания. Грипп распространяется путем прямой передачи инфекции (воздушно- капельным), т.е. больной гриппом заражает окружающих при разговоре, кашле, чихании.

Время от момента заражения до появления болезни небольшое – 12 часов до 1-3 дней. Заболевание начинается внезапно, без предварительных симптомов.

У больного появляются недомогание, озноб, головная боль, боль в мышцах, суставах. Температура повышается до 39-40С и держится от 4 до 6 дней, несмотря на проводимое лечение. У больного может наблюдаться жжение или першение в носу, глотке. Через некоторое время (12-24 часа) возникают изменения со стороны слизистых оболочек носа, глотки и гортани. Появляются слизистые выделения из носа, могут быть носовые кровотечения. Больных мучает кашель, сначала сухой, а затем влажный, с выделениями мокроты.

Течение же гриппа у детей раннего возраста имеет свои особенности, главные среди которых – бурное начало, высокая температура, может быть рвота, судороги. А воспалительный процесс, возникающий в гортани и трахее, нередко приводит к удушью, и тогда требуется неотложная врачебная помощь.

Родители должны быть очень внимательны к ребенку, чтобы не пропустить первых тревожных симптомов. И еще один совет: никогда не прекращайте лечения, назначенного врачом, даже если малыш уже кажется вам здоровым. Незаконченное лечение, как правило, приводит к обострению заболевания и удлиняет его течение.

## Как же уберечь детей от гриппа?

Быстрота распространения гриппа, тяжесть заболевания, частота осложнений, иногда смертельный исход, - все это делает профилактику его особенно важной. Неоценимое значение в профилактике заболеваний вообще и гриппа в частности имеет закаливание организма. Дети и взрослые, занимающиеся спортом, гимнастикой, водными процедурами, значительно меньше подвержены простудными заболеваниями и воздействию вируса гриппа.

Не первый десяток лет воюют врачи и педагоги против тепличного воспитания детей. Накоплены десятки и сотни убедительных фактов, которые подтверждают не только прямую пользу, но и жизненную необходимость закаливания. Но все-таки по-настоящему закаливают детей очень немногие.

При проявлении первых признаков гриппа у ребенка его следует оставить дома и вызвать врача, изолировать его в отдельную комнату или отгородить его кроватку ширмой, простыней, выделить для него отдельную посуду, полотенце. Помещение надо проветривать 3-4 раза в день, не менее чем на 30-40 минут каждый раз, так как свежий воздух губительно действует на вирусы. Уборку в квартире проводить только влажным способом.

Необходимо строго соблюдать указания врача. Самолечение недопустимо. Лекарства без назначения врача принимать нельзя. Каких-то радикальных средств и препаратов, убивающих вирус гриппа, пока нет. Особенно следует предостеречь в отношении антибиотиков и сульфонамидов – на вирус гриппа они не действуют, а при самовольном приеме и неточных дозировках могут давать аллергические реакции. Также родителям следует помнить о рациональном питании своих детей. Когда в рационе достаточно кисломолочных и овощных блюд, создается ощущение легкости и хорошего самочувствия. А злоупотребление жирной и мучной пищей способствует вялости, задержке в организме излишней жидкости. Все это в конечном счете снижает сопротивляемость организма, способствует простуде. А любая, даже легкая простуда – это настезь открытые двери для гриппозной инфекции.

