**Профилактика гриппа у детей**



ГРИПП – это острое инфекционное заболевание, поражающее верхние дыхательные пути. Передается воздушно – капельным путем.

Распространение заболевания происходит в организованных коллективах (на предприятиях, в учебных заведениях).

КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА?

* Каждый год в сентябре – октябре месяцах ставьте прививку против гриппа!
* Не переохлаждайтесь.
* Принимайте поливитамины (особенно с высоким содержанием витамина С).
* Следуйте принципам рационального питания. Уделите особое внимание фруктам, овощам, натуральным сокам, отварам из трав, ягод.
* Ежедневно проводите влажную уборку на работе и дома.
* Если в Вашей семье кто-то заболел гриппом – изолируйте его в отдельную комнату и носите марлевую повязку.
* Проветривайте комнату, в которой находится больной 3-4 раза в день.
* Не водите детей в школу, садик, если у них есть признаки заболевания.

Прививку против гриппа можно поставить в прививочном кабинете поликлиники по месту жительства после предварительного осмотра терапевтом.

КАКИЕ СИМПТОМЫ ГРИППА?

* Озноб, высокая температура тела, лихорадка (38-40 С)
* Слабость, потливость
* Боль в мышцах и суставах
* Сильная головная боль
* Симптомы поражения дыхательных путей (сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса).

Если Вы обнаружили эти симптомы у себя или своего ребенка - немедленно обратитесь за помощью к врачу.

Только врач может поставить диагноз заболевания и назначить лечение.