Внимание, грипп!

Ежегодно каждый пятый россиянин страдает от гриппа.

**Грипп** - самое распространённое инфекционное заболевание.

Распространение гриппа происходит воздушно-капельным путем. Источником инфекции является больной гриппом человек, который при кашле, чихании, дыхании, разговоре рассеивает инфекцию с мельчайшими капельками слюны (капельки слюны могут распространяться на 2-3 метра). Заражение гриппом происходит при вдыхании здоровым человеком воздуха, в котором находятся возбудители гриппа, через предметы домашнего обихода. Попав в организм через верхние дыхательные пути, вирус гриппа внедряется в клетки слизистой оболочки и размножается очень быстро. Всего одна-две минуты требуется вирусу, чтобы проникнуть в клетку. За одни сутки вирус, размножаясь, накапливается в миллиардных количествах. Вирус гриппа выделяет токсины (яды), отравляющие буквально весь организм.

Болеть гриппом могут люди любого возраста, но в первую очередь люди с ослабленным здоровьем.

**Клинические признаки заболевания:**

* возникает внезапно,
* больной чувствует озноб,
* повышается температура,
* появляется головная боль,
* общее недомогание,
* чувство разбитости,
* ломота во всем теле,
* сильная слабость.

**Уважаемые родители рекомендуем**

**для предупреждения данного заболевания Вам и Вашим детям:**

* Своевременно прививаться от гриппа;
* Принимать витамин «С» в дозе 0.25-0.5 гр. ежедневно, а также напитки и фрукты с его высоким содержанием, яблоки, цитрусовые, шиповник (для повышения защитных сил организма);
* Смазывать носовые ходы оксалиновой мазью (это препятствует проникновению оболочки носоглотки);
* Часто проветривать и проводить влажную уборку помещений;
* Ограничивать своё время пребывания в местах массового скопления людей (общественный транспорт, кино, театр, цирк) в период эпидемии гриппа;
* Мойте чаще руки (и объясните детям насколько это важно что бы они делали тоже самое).

**Народные средства профилактики гриппа**

* Нельзя забывать и народные методы защиты от заболевания. Очень часто используют для защиты детей от гриппа коробочки из-под «Киндер Сюрприза», заполненные чесноком. Эфирные масла чеснока обладают хорошим противовирусным эффектом.
* Детям старшего возраста можно использовать ватно-марлевую повязку на лицо, которая будет защищать верхние дыхательные пути. Однако надо помнить, что использовать маску можно не более 4 часов, после чего ее необходимо постирать и прокипятить.
* Ребенок должен вести активный образ жизни: заниматься спортом, бывать на свежем воздухе - эти мероприятия отлично поддерживают иммунитет.

При первых признаках заболевания вызывайте врача на дом.

**Не занимайтесь самолечением!**

**Помните, что грипп крайне опасен своими осложнениями.**