**Профилактика гриппа и ОРВИ**

**Каковы симптомы заболевания?**

У большинства детей симптомы гриппа проявляются следующим образом:

* Жар
* Кашель
* Боль в горле
* Ломота в теле
* Головная боль
* Озноб и усталость
* Изредка - рвота и понос

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста. Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

**Как уберечься от инфицирования?**

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторные заболевания типа гриппа:

* Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.
* Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
* Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже
* должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
* Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.
* Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
* Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп H1N1.

**Что делать, если заболел ребенок?**

* Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
* Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
* Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
* Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
* Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми.
* Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания гриппом.

**Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков, обратитесь за медицинской помощью:**

* Учащенное или затрудненное дыхание
* Синюшность кожных покровов
* Отказ от достаточного количества питья
* Непробуждение или отсутствие реакции
* Возбужденное состояние
* Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача
* Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

**Ранняя профилактика сезонного гриппа**

1. ***Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа.***
2. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

**Профилактика в период эпидемии гриппа**

1. Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.
2. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективным является средства для обработки рук на основе спирта.
3. Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.
4. Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.
5. Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболеет.
6. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболеет и будет вынужден оставаться дома.

В случае заболевание одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.