

Внимание грипп!

Главный **симптом гриппа** - это высокая (до 39-40 градуса) температура, она держится не менее 5 дней. Характерно отсутствие насморка и боли в горле. Отмечается сильная головная боль, (преимущественно в передней части головы), ломота во всем теле.

Грипп у детей протекает всегда более остро.

Дети от 1 до 3—4 лет

Они болеют наиболее тяжело: с выраженными проявлениями интоксикации, катаральных явлений, поражением ЦНС (дети вялые, заторможенные, у них плохой сон, могут быть галлюцинации и бред). Может присоединиться пневмония, астматический синдром. Наиболее частые осложнения: отит, синусит, пневмония.

Дети от 4 до 7 лет

Симптомы примерно те же, как и в предыдущей возрастной группе, но только менее выражены. Из осложнений чаще отиты и синуситы.



Профилактика гриппа



- В момент эпидемии нужно **соблюдать личную гигиену**: как можно чаще мыть руки, умываться, чаще менять носовые платки, а лучше пользоваться бумажными, чтобы исключить вероятность самоинфицирования.
- **Ватно-марлевая повязка (маска).**
- Принимать **аскорбиновую кислоту и поливитамины**, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.
- Можно **принимать по 2 - 3 зубчика чеснока** ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
- Рекомендуется **полоскание горла растворами фурацилина, ромашки, настойкой эвкалипта**
- **Не допускать переохлаждения**, полноценно питаться и вести здоровый образ жизни.
- **Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.** Дети должны как можно **больше гулять**: на свежем воздухе. **При соблюдении данных рекомендаций** заразиться гриппом **будет практически невозможно.**

