**Что следует предпринять родителям,**

**чтобы уберечь своих детей и других членов семьи**

**от гриппа  и ОРВИ**

**1.** *Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания.  Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.*

**2.** *Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.*

**3.** *Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение, по крайней мере, 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы (и больной при этом не принимал жаропонижающих средств). Для предотвращения распространения вируса заболевший школьник должен оставаться дома.*

**4.** *Все члены семьи должны сделать прививку от гриппа. Если эпидемия гриппа примет более серьезные масштабы, родителям следует принять следующие меры:*

* Продлите время пребывания заболевших детей дома  на 7 дней - даже в том случае, если состояние больного улучшится раньше. Тем, кто болеет дольше 7 дней, следует оставаться дома в течение 24 часов после полного исчезновения симптомов.
* В случае заболевания одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.
* Родители должны следить за состоянием своего здоровья и здоровья детей дошкольного возраста, регулярно измеряя температуру и обращая внимание на другие симптомы гриппа.

**5.***Чтобы подготовиться к сезонному гриппу, следует принять следующие меры.*

* Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболеет.
* Будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи: проверять температуру и наличие других симптомов гриппа.
* Определите, имеются ли в вашем доме дети, которые подвержены повышенному риску осложнений гриппа и обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей от гриппа в предстоящем сезоне.
* В число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет.
* На время лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи.
* Подготовьте новый список контактных лиц для связи в экстренных ситуациях.

**Что делать, если Вы или ваш ребенок**

**заболели гриппом или ОРВИ?**

Вероятность гриппа  и ОРВИ велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

* **высокая температура**
* **кашель**
* **боль в горле**
* **насморк или заложенный нос**
* **ломота в теле**
* **головная боль**
* **озноб**
* **чувство усталости**
* **иногда понос и рвота**

    Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом и ОРВИ  будет высокая температура.

    Если вы или ваш ребенок заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

**Какие существуют тревожные симптомы?**

**У детей**

* Учащенное или затрудненное дыхание
* Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
* Отказ от достаточного количества питья
* Нежелание просыпаться или отсутствие активности
* Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

**У взрослых**

* Затрудненное дыхание или одышка
* Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
* Внезапное головокружение
* Спутанность сознания
* Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

**Есть ли лекарства против гриппа и ОРВИ?**

      Да. Есть противовирусные препараты, которые врач может прописать как для применения против гриппа и ОРВИ. Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьёзные осложнения.

     В течение данного сезона гриппа и ОРВИ противовирусные препараты применяются в основном для лечения людей с тяжелой формой заболевания, в том числе тех, которым необходима госпитализация; а также – для лечения людей, у которых имеется наибольший риск возникновения серьёзных осложнений после гриппа.

   Ваш лечащий врач решит, нужны ли противовирусные препараты для лечения вашего заболевание.

    В настоящее время помимо вакцин против гриппа мы располагаем большим выбором средств неспецифической профилактики гриппа, к ним относятся;

* группа препаратов интерферона;
* индукторы интерферона;
* противовирусные препараты;
* гомеопатические средства и др.

    Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения – оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома.

  Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - чесноком и луком. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

   Необходимо помнить, что в период эпидемии гриппа следует принимать повышенные дозы витамина С ("Аскорбиновая кислота", "Ревит") - по 3-4 драже в день. А так же натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых.

  Наибольшее количество витамина С сохраняется в перечисленных растениях и ягодах если их засушить, заморозить в морозильной камере или перетереть с сахаром. Хороший профилактический эффект дают настойки и чаи растений богатых витамином С.

**А самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача**

**и не заниматься самолечением!**