

## Как уберечься от гриппа?

**Грипп** – это острое респираторное заболевание. Оно характеризуется высокой температурой. Интоксикацией и признаками поражения верхних дыхательных путей. Сильный кашель, насморк. Воспаленные глаза – признак того, что вирус добрался и до вас. Как правило, он передается воздушно-капельным путем от человека к человеку. В это время необходимо избегать посещения общественных мест, где велика вероятность встречи с носителем вируса А или Б.

**Грипп** – это разновидность острой респираторной вирусной инфекции, которая рассматривается отдельно от остальных заболеваний этой группы. Грипп отличается от других инфекций особо тяжелым течением, наличием осложнений и может закончиться смертельным исходом.

**Профилактика гриппа** представляет собой активную иммунизацию путем вакцинации, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается ещё до его начала. Несвоевременно пролеченный грипп грозит осложнениями на сердце, легкие, почки. Если вы заболели, нужно предпринять следующие меры: Первое – прекратить все контакты с окружающим миром. Второе – вызвать по телефону врача и обязательно лечь в постель. До его прихода принимайте обильное питьё: чай с малиной, смородиной, лимоном. От головной боли можно принять болеутоляющие таблетки. И ждите врача, только он назначит вам необходимое лечение.

### Уважаемые родители!

Уделяйте больше внимания здоровью своих детей. В большинстве случаев с жалобами на головную боль, боль в горле и животе ученики приходят из дома. Проверьте состояние здоровья ребенка перед уходом в детский сад. Отнесите с пониманием к его жалобам на недомогание, боль и температуру. Проверьте, чтобы одежда ребенка соответствовала погодным условиям.

Если ребёнок чувствует недомогание, вызовите врача на дом, не отправляйте его в детский сад. Обращайтесь к врачу своевременно, этим Вы предотвратите возможные осложнения у своих детей.