**Памятка для родителей «Осторожно- грипп!»**

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

•        температура 37,5 – 39°С,

  •        головная боль,

  •        боль в мышцах, суставах,

  •        озноб,

  •        кашель,

  •        насморк или заложенный нос,

  •        боль (першение) в горле.

**Что делать при возникновении симптомов гриппа:**

1. Останьтесь дома, не заражайте окружающих.

2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, на культурно-массовые мероприятия.

3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чаи, морсы, компоты, соки).

5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

**Важно!**

         •        не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

         •        своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

**Что нужно делать для профилактики:**

**1.** Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.

**2.** Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.

**3.**Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.

**4.**Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.

**5.** Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.

**6.** Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

**7.** Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

**8.** Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

**9.** В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).