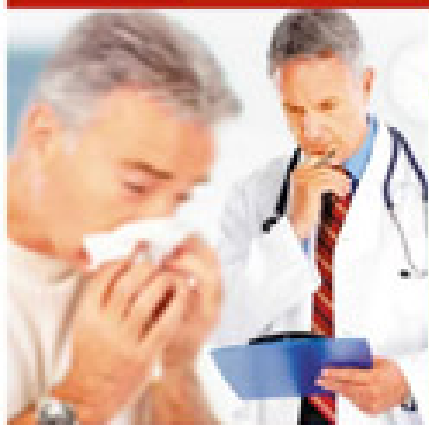


ВНИМАНИЕ - ГРИПП! как ЗАЩИТИТЬ себя и других?



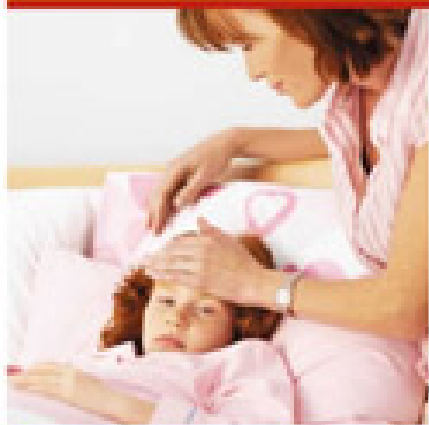
КАК РАСПОЗНАТЬ?

ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ БОЛЕЗНИ:

- **ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА И ОЗНОБ**
- **КАШЕЛЬ**
- **БОЛЬ В ГОРЛЕ**
- **НАСМОРК**
- **ГОЛОВНАЯ БОЛЬ**
- **БОЛИ В МЫШЦАХ**

ЧТО СЛЕДУЕТ ПРЕДПРИНЯТЬ, ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ

- ✓ **ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА, ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, СТРОГО ВЫПОЛНЯЙТЕ НАЗНАЧЕННЫЕ ПРЕДПИСАНИЯ. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**
- ✓ **ПРИКРЫВАЙТЕ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕТЕ ИЛИ ЧИХАЕТЕ.**
- ✓ **НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙТЕ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ.**
- ✓ **КОГДА ВОКРУГ ВАС ЛЮДИ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ МАСКУ, ЧТОБЫ СДЕРЖАТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ. МАСКУ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.**
- ✓ **НЕ ВЫХОДИТЕ ИЗ ДОМА ДО ПОЛНОГО ВЫЗДОРОВЛЕНИЯ, НЕ ПОСЕЩАЙТЕ МЕСТА МАССОВОГО СКОПЛЕНИЯ ЛЮДЕЙ (ГРИПП И ОРВИ ЗАРАЗНЫ В ТЕЧЕНИИ 7 ДНЕЙ).**
- ✓ **ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ.**
- ✓ **ИМЕТЬ ОТДЕЛЬНУЮ ПОСУДУ И ПРЕДМЕТЫ ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ.**



ЕСЛИ ВАШ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ

- ✓ **ЗАБОЛЕВШИЙ РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ОСТАВАТЬСЯ ДОМА.**
- ✓ **ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА НА ДОМ ИЛИ СКОРУЮ ПОМОЩЬ, ОСУЩЕСТВЛЯЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ И УХОД ЗА БОЛЬНЫМ РЕБЕНОМ В СООТВЕТСТВИИ С РЕКОМЕНДАЦИЯМИ ВРАЧА.**
- ✓ **ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА С БОЛЬНЫМ РЕБЕНОМ НЕОБХОДИМО ТЩАТЕЛЬНО ВЫМЫТЬ РУКИ.**
- ✓ **ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ.**

✓ **ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ РЕБЕНОМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ И МАРЛЕВЫЕ ПОВЯЗКИ, ЧТОБЫ НЕ РАСПРОСТРАНИТЬ ИНФЕКЦИЮ ВНУТРИ СЕМЬИ. МАСКИ НЕОБХОДИМО МЕНЯТЬ КАЖДЫЕ 2 ЧАСА.**

✓ **ПРОДЛИТЕ ВРЕМЯ ПРЕБЫВАНИЯ ЗАБОЛЕВШИХ ДЕТЕЙ ДОМА НА 7 ДНЕЙ - ДАЖЕ В ТОМ СЛУЧАЕ, ЕСЛИ СОСТОЯНИЕ БОЛЬНОГО УЛУЧШИТСЯ РАНЬШЕ.**

✓ **ЕСЛИ ВЫ И ВАШ РЕБЕНОК ПЕРЕБОЛЕЛИ - ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА В ТЕЧЕНИЕ 24 ЧАСОВ ПОСЛЕ НОРМАЛИЗАЦИИ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА БЕЗ ПРИЕМА ЖАРОПОНИЖАЮЩИХ СРЕДСТВ.**



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

- ✓ **ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И МЕСТ С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ НАРОДА, ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП.**
- ✓ **РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ.**
- ✓ **НЕ ТРОГАЙТЕ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ.**
- ✓ **СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ: ПРОВЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА И НАЛИЧИЕ ДРУГИХ СИМПТОМОВ ГРИППА.**

✓ **РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ.**

✓ **ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВЫДЕЛЯЙТЕ НА СОН ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И СОХРАНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ.**

✓ **УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ПЕЙТЕ МОРСЫ, КОМПОТЫ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ.**

✓ **ВАКЦИНАЦИЯ - ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВАКЦИНАЦИЯ ВАМ ИЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НЕ ПОДХОДИТ, ОБСУДИТЕ С ВРАЧОМ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ.**

Несмотря на явные достижения медицины, за последнюю сотню лет победившие немало болезней, коклюш по-прежнему остаётся одной из опасных инфекций, при этом крайне распространённой у детей в возрасте до 2 лет.

Коварство коклюша заключается в следующем:

- на первых стадиях болезни он «выдаёт» себя за банальное ОРВИ. Но именно в первые 10-20 дней коклюш особенно заразен и передаётся мгновенно от больного человека - к здоровым,
- приступообразный кашель, сохраняется до 3 месяцев и более на фоне нормальной температуры тела (специальный синоним коклюша – «стодневный кашель»),
- коклюшная палочка затрагивает, так называемый, кашлевой центр головного мозга, поэтому даже после гибели возбудителя, ребёнок по инерции продолжает кашлять,
- кашель не поддаётся лечению – он проходит сам по себе с течением времени,
- имеется риск тяжёлых осложнений (пневмония, бронхита, плеврита, ложного крупа, разрыва барабанных перепонок, кровоизлияния в мозг и др.)
- у детей первого года жизни во время приступов кашля возможны остановка дыхания от нескольких секунд до нескольких минут, судороги скелетных мышц.

Первые признаки заболевания:

незначительные боль в горле и повышение температуры тела, умеренный насморк.

Спустя 10-14 дней эти симптомы исчезают и на первое место выходит кашель, приступы которого с каждым разом становятся сильнее и сильнее. В приступный период ребёнок задыхается, не имея возможности полноценно вдохнуть; не редко у него возникает рвота.

Особенность приступного периода:

после свистящего вдоха возникает серия коротких судорожных кашлевых толчков, безостановочно следующих друг за другом на протяжении одного выдоха. Таких спазматических приступов может быть до 20-30 и более в день. Они возникают в любое время суток, чаще – ночью и утром, сопровождаются посинением или покраснением лица, «высовыванием» языка, отхождением мокроты в конце приступа.



Как родителям облегчить состояние ребёнка при заболевании коклюшем:

- улучшить атмосферу в помещении – отключить отопление, доведя температуру воздуха до +15°+16°С и влажность – до 50%,
- как можно чаще и дольше гулять с ребёнком на свежем воздухе, предпочтительно – по морскому побережью,
- во время приступа кашля – немедленно посадить ребёнка,
- не пугать малыша в период приступа – любой стресс усиливает кашель,
- отвлекать ребёнка играми, картинками, новыми игрушками и книгами, увлекательными рассказами, мультфильмами.

