**ГРИПП!**

**КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ?**

Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельный. Заражение происходит при кашле и чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно - бытовым путём. В таких случаях человек соприкасается со слизистыми выделениями больного человека до их высыхания (например, на бытовых предметах сразу после их выделения), и нечаянно переносит их к собственному рту или носу.

**КАК ПРОТЕКАЕТ ЗАБОЛЕВАНИЕ?**

Заболевание может возникнуть в любое время года, но наиболее часто – с сентября по апрель.

Начало болезни – острое. Появляются озноб, резкая головная боль, особенно в височной и лобной областях, ломота в мышцах, конечностях, пояснице, слабость, повышение температуры тела до 38,5 – 39,5 градусов.

Одновременно или через несколько дней развиваются насморк, кашель надсадный сухой громкий, может быть рвота, носовое кровотечение, судороги, потеря сознания.

Грипп в тяжелых формах может привести к смертельному исходу.

**При появлении симптомов гриппа следует обратиться к врачу. Старайтесь не заниматься самолечением, т. к. это повышает  риск заражения других людей. Кроме того,  можно получить  осложнение.**

 Лучше не  ходить в поликлинику с больным ребенком, а  вызвать на дом врача или «скорую помощь».

У заболевших детей неотложную медицинскую помощь необходимо вызывать при появлении **следующих тревожных симптомов:**учащенное или затрудненное дыхание; синюшная или посеревшая кожа; отказ от питья; сильная или непрекращающаяся рвота; ребенок не просыпается; повышенная раздражительность, ребенок не выносит, когда его держат на руках; гриппоподобные симптомы ослабевают, но затем возвращаются вместе с высокой температурой и усилившимся кашлем.

**Профилактика заболевания гриппом.**

Основными  методами профилактики гриппа является  неспецифическая профилактика (повышение защитных сил) и специфическая - вакцинация. Первая  тренирует иммунную систему ребенка к возможному нападению вируса гриппа, повышает её мощность. А вакцинацию можно сравнить с военной мобилизацией, в короткие сроки конкретизирующую системы защиты.

В период роста заболеваемости избегайте мест  скопления людей.

Провожая ребенка в школу, детский сад, уходя на работу, смазывайте носовые ходы оксолиновой мазью или бальзамом типа Витаон. Закаливание организма, занятия физической культурой и спортом снижают возможность заболевания гриппом.

При профилактике гриппа важен и пищевой рацион. Старайтесь давать ребенку больше фруктов, овощей, содержащих витамины «С»:  свеклу, морковь, квашенную и свежую капусту, употребляйте продукты богатые цинком, - отварную рыбу, хлеб с отрубями. В ежедневный рацион включите лук, и чеснок, они обладают хорошими антивирусными средствами.

Рекомендуется использовать аптечные витамины с микроэлементами в возрастных дозировках.

**КОГДА НУЖНО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ?**

Вакцинация рекомендуется всем лицам старше 6-месячного возраста. Оптимальным временем для проведения вакцинации против гриппа является осенний период – с сентября по ноябрь.

Показания к вакцинации определяет врач, наблюдающий ребенка. Если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя,  ее можно провести и после начала эпидемии гриппа. Широко распространено ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Это имеет отношение к живым противогриппозным вакцинам и в случае ослабления организма.

 Инактивированные вакцины рекомендуются к применению на протяжении всей эпидемии.

**Грипп наносит большой вред и ущерб здоровью и приводит к тяжелым осложнениям. Выполнение указанных рекомендаций предохранит Ваших детей от заболевания.**