# ГАЗЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

# «ВСЕ О ГРИППЕ»

У меня температура,

Я чихаю и охрип.

Доктор выписал микстуру

И сказал, [что это](http://www.sotmarket.ru/product/chto-eto-rosmen-isbn-978-5-353-03412-4.html) гриб.

 Голова набита ватой,

Что-то хлюпает в носу:

– Мне во мне грибов не надо,

Пусть растут себе в лесу.

Пусть болеет пень сопливый,

Солнце в небе пусть печёт.

Пусть течёт из тучи ливень,

А из носа не течёт.

 – Под пуховым одеялом

Скоро будешь ты здоров –

Засмеялся врач устало

– Нет в лесу таких грибов.

М. Придворов

**ВНИМАНИЕ ГРИПП!**

Грипп – острое вирусное заболевание, ежегодно укладывающее в постель миллионы [взрослых и детей](http://www.lightinthebox.com/ru/adults-kids-2-color-cute-cotton-paw-pattern-slippers_p1008304.html) во всем мире. Грипп заразен настолько, насколько это вообще возможно: если кто-то в семье заболел, заболеют и все остальные. Дети подвержены заболеванию гриппом в первую очередь, они - признанная группа риска. Грипп вызывается мельчайшими микроорганизмами – вирусами, которые передаются от больного вместе с мельчайшими брызгами слюны и слизи на 1.5-2.5 м.

 Здоровый человек заражается, вдыхая воздух вместе с такими   брызгами. В период эпидемии опасность заражения велика в местах большого скопления людей (в кино, в магазинах и т.д.) заражение возможно также через различные бытовые предметы, бывшие в употреблении у больного.

 Грипп начинается внезапно головной болью, повышением температуры до 37-38°С, общим недомоганием, слабостью, болями в суставах и мышцах, кашлем и насморком. Отмечено, что люди, регулярно занимающиеся утренней гимнастикой, реже болеют гриппом, также как и люди, своевременно сделавшие прививки против гриппа.

**ЧТОБЫ ПРЕДУПРЕДИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ ГРИППОМ, НЕОБХОДИМО:**

•  По возможности избегать больших скоплений людей;

•  Выходя на улицу, пользоваться оксолиновой мазью или вазелином (смазывать носовые ходы);

•  Возвратившись с улицы, мыть с мылом не только руки, но и лицо;

 • Чаще проветривать помещение – проветривание резко уменьшает концентрацию в воздухе нестойких во внешней среде вирусов, а значит, и вероятность заражения.

•  Делать ежедневно влажную уборку помещения;

• Избегать сквозняков – переохлаждение ослабляет организм, и подвергает риску заражения гриппом;

• Больше включать в свой рацион овощей и фруктов;

•  После консультации врача - антивирусные препараты (ремантадин, анаферон, арпетол);

•  смазывать носовые ходы оксолиновой мазью.

•  закапывать «интерферон» по 2-3 капли в каждую ноздрю утром и вечером

•   витаминно-минеральные комплексы (теравит, олиговит, ревит, ундевит, гексавит, антиоксикапс, пиковит и др.);

•  Употреблять вещества, повышающие общую сопротивляемость организма (алоэ, мед, шиповник, облепиха, настойки женьшеня, эхинацеи, элеутерококка, лимонника);

•   лук, чеснок, эфирные масла (лаванда, эвкалипт);

•   Важное оружие в борьбе с вирусами гриппа и ОРВИ - закаливание, прогулки на свежем воздухе.

 Одной из самых эффективных мер профилактики является обязательное использование гигиенической повязки (маски).

**Как защитить ребёнка от гриппа**

***Первая степень защиты от гриппа: Укрепляем иммунитет.***

 • Следите за режимом питания – целенаправленно кормите ребёнка свежими овощами и фруктами (особенно важны молодой чеснок, лук, репа, тыква).

 • [Каждый день](http://www.lightinthebox.com/ru/every-day-is-happy-day-wall-sticker_p609163.html) на ночь давайте выпить тёплого молока с мёдом.

***Вторая степень защиты от гриппа: Правильно одеваем ребёнка.***

 • Не допускайте, чтобы у ребёнка мёрзли или промокали ноги.

 • Следите, чтобы в холодную погоду была закрыта шея.

***Третья степень защиты от гриппа: Бережём от воздушно – капельной инфекции.***

 • При поездке в транспорте во время эпидемии гриппа, обязательно надевайте на него защитную повязку или закрывайте нос и рот шарфом.

 • На время эпидемии гриппа лучше забрать ребёнка из детского сада или школы.

***Четвёртая степень защиты от гриппа: Полезные вещества.***

 • Аскорбиновая кислота – около 30 мг в сутки.

 • Интерферон закапывать в нос 2 раза в день.

 • Фрукты и ягоды, содержащие [витамин](http://apteka-ifk.ru/) С : смородина, лимон, грейпфрут и другие.

**Пятая защита от гриппа: Прививка.**

 • Посетите врача, чтобы подобрать для ребёнка вакцину против гриппа.

 • Соблюдайте меры предосторожности во время вакцинации, особенно, если организм ребёнка ослаблен.