



## **Памятка для родителей**

### **«Осторожно, грипп!!!»**

**Грипп** – самое массовое заболевание.

Возбудитель передаётся воздушно-капельным путём: **при разговоре, кашле, чихании.**

Восприимчивость к гриппу очень высока!

Наиболее опасен большой **в первые дни болезни.**

Грипп развивается внезапно!

**Признаки:** появляется озноб, лихорадка, головная боль, повышенная температура, слабость, сонливость, рвота. Через некоторое время появляется кашель, насморк.

**Продолжительность** гриппа без осложнений пять-шесть дней.

Грипп опасен осложнениями!

## **Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа.**

**Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска.**

### **Что делать?**

- Меньше посещайте общественные места – сейчас не время водить детей в цирк, театры и гости.
- Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- Далее следует умыть лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать слизистые любой профилактической мазью – тогда вирус не

- Не забывайте про натуральные витамины – мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- Если заболели, занимайтесь самолечением – сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.



### **ССЫЛКИ НА МАТЕРИАЛЫ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ГРИППА И ОРВИ**

**Апчхи вакцинируйтесь!**

[https://www.youtube.com/watch?v=T\\_pcbFLWfx0](https://www.youtube.com/watch?v=T_pcbFLWfx0)

**Грипп - это опасно!**

<https://youtu.be/FU5q1nggvW0>

**Используйте маску правильно!**

<https://youtu.be/QhVmdwXINcM>

**Что такое грипп и какова его опасность?**

<https://youtu.be/kw1UBMz93i8>