



**5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА**

## КАК ЗАЩИТИТЬ РЕБЕНКА ОТ БОЛЕЗНИ?

### ЧТО ТАКОЕ ГРИПП У ДЕТЕЙ?

**ГРИПП** – острое инфекционное заболевание, вызываемое респираторными вирусами.

Гриппу подвержены как взрослые, так и дети. Но именно дети, как правило, начинают болеть первыми, опережая взрослых. Потому специалисты часто называют детей «индикаторами» подвига заболеваемости гриппом или другими респираторными инфекциями.

Наибольшему риску заразиться подвергаются дети, посещающие организованные коллективы (ясли, детские сады, школы и т.д.).



### КАК ДЕТИ ЗАРАЖАЮТСЯ ГРИППОМ?

Вдыхая воздух с мельчайшими каплями слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании.

При контакте с больными детьми: играя с ними, обмениваясь карандашами, пользуясь общей посудой и т.д.



### КАК ГРИПП ПРОЯВЛЯЕТСЯ У ДЕТЕЙ?

Начало заболевания внезапное, с высокой интоксикацией. Ребенок становится вялым, жалуется на сильную головную боль и общую слабость. У него высокая температура, достигающая 40°C, озноб и лихорадочное состояние.

Не позднее 2-3-го дня болезни к симптомам интоксикации присоединяются насморк, боль в горле, сухой кашель.

Заболевание гриппом может сопровождаться болью в животе и рвотой.

### ЧЕМ ОПАСЕН ДЕТСКИЙ ГРИПП?

У детей после гриппа часто возникают следующие осложнения:

- Синуситы. Отиты. Пневмония
- Сердечно-сосудистые заболевания
- Заболевания центральной нервной системы

### МОЖНО ЛИ ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП У РЕБЕНКА?

Прививки от гриппа – наиболее эффективное средство защиты. Это подтверждают цифры: вакцинация в осенний период помогает уберечься от гриппа в 70-100% случаев.

Вакцинация детей, склонных к аллергическим реакциям и имеющих хронические заболевания, производится по специальным методикам и под строгим наблюдением специалистов.

Перед прививкой необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что ребенок здоров!



Для профилактики гриппа и ОРВИ нужно в течение всего года укреплять организм ребенка:

- Соблюдать режим дня, включающий прогулки на свежем воздухе, а также сбалансированный рацион питания с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

- Проводить закаливание, массажи, лечебную физкультуру или физиотерапевтические процедуры, рекомендованные врачом.

- В сезон простудных заболеваний принимать специальные средства, способствующие укреплению детского иммунитета.

### Цель профилактики – укрепление защитных сил организма ребенка!

### ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ЗАБОЛЕЛ?

- Уложить в постель в отдельной комнате или, по крайней мере, отгородить его кровать ширмой или занавеской.

### ВНИМАНИЕ:

Немедленно обратиться к врачу, если: у ребенка два дня держится высокая температура, ему трудно и/или больно дышать, он жалуется на ушную боль или на упорный кашель.

- До прихода врача ребенка нужно укрыть, напоить горячим травяным или ягодным чаем. Если у него нет аллергии, то можно добавить в чай мед.

- Только врач может оценить степень тяжести заболевания и назначить правильное лечение!

### ВНИМАНИЕ:

Повышение температуры тела – защитная функция организма, направленная на борьбу с возбудителем заболевания, поэтому ему не следует злоупотреблять жаропонижающими, если температура не превышает 38-38,5 градусов.

Согласно рекомендациям ВОЗ, для снижения температуры следует использовать ПАРАЦЕТАМОЛ или другой препарат на его основе.

### ВСЕ ЛЕКАРСТВА РЕБЕНКУ ДОЛЖЕН НАЗНАЧАТЬ ТОЛЬКО ЛЕЧАЩИЙ ВРАЧ!

Все «домашние средства» следует применять только с одобрения медицинских работников!

Во время лечения очень важно принимать как можно больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов и т.п. Необходимо скорректировать питание больного: в нем должно быть больше продуктов, богатых витамином и микроэлементами (в т.ч. овощей и фруктов), а также кислородосодержащих продуктов с увеличенным содержанием бифидо- и лактобактерий.

### НЕОБХОДИМО ЗАЩИТИТЬ ОТ ГРИППА ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ!

Тем, кто еще не заболел, следует принимать препараты для профилактики, соблюдать правила личной гигиены, чаще проветривать помещения, а при контактах с больными гриппом и ОРВИ – обязательно использовать одноразовую маску!



ПРИ ПОДДЕРЖКЕ  
ЛАБОРАТОРИИ  
**БИАРОН**  
www.boiron.ru

Более подробную информацию о профилактике гриппа можно прочитать на официальном сайте программы «5 шагов против гриппа»

**WWW.5-SHAGOV.RU**