**[ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА](http://dstregubovo.chudovskiy.okpmo.nov.ru/DswMedia/grippiegoprofilaktika.doc%22%20%5Ct%20%22_blank)**

  **ГРИПП** – *распространенное острое инфекционное заболевание, которым болеют люди всех возрастов. Источником инфекции является больной человек. Заражение происходит воздушно-капельным путем, когда болеют при кашле, чихании и разговоре с капельками слюны и слезы выделяют вирус в окружающую среду.*

 *Вдыхая зараженный воздух или пользуясь предметами, бывшими в употреблении у больного заболевают и здоровые.*

 *Наибольшую опасность представляют люди, перенесшие грипп в легкой форме, которые перенося грипп на ногах продолжают общаться со здоровыми.*

 *БОЛЕЗНЬ НАЧИНАЕТСЯ ВНЕЗАПНО: ребенок становиться вялым, плохо ест и спит, поднимается температура, более старшие дети жалуются на головную боль, озноб, боль в глазах, мышцах, появляются признаки воспаления дыхательных путей: заложенность носа, насморк, затрудненное дыхание, кашель. Грипп очень опасен, так как очень часто даже при легкой форме болезни дает осложнения: бронхит, который иногда переходит в воспаление легких, отит, воспаление придаточных пазух носа, поражает сердце, почки суставы.*

 *В профилактике гриппа мелочей не должно быть, это общегосударственная и общенародная задача. Поэтому взрослым нужно сделать прививки от гриппа и привить своих детей своевременно.*

 *Для предупреждения гриппа очень важно укреплять и закаливать организм свой и своих детей.*

 *Чаще бывать на свежем воздухе, заниматься гимнастикой и спортом. В период вспышки гриппа тщательно соблюдать правила личной гигиены: чаще мыть руки с мылом, закладывать в нос оксолиновую мазь, надевать маски, чаще проветривать помещение, делать влажную уборку. Первостепенное место в системе профилактики является раннее выявление больных и строгая изоляция.*

 *Взрослым не выходить на работу, детям в школу и детский сад. Сразу вызывать врача на дом.*

 *Дома строго выполнять все назначения врача и соблюдать меры профилактики: изолировать от здоровых, выделить отдельную посуду, игрушки, носовые платки, полотенце, при уходе за больным надевать марлевую повязку, чаще проветривать комнату, проводить влажную уборку, соблюдать режим дня и питания.*

 *Посуду нужно мыть отдельно, обдавать кипятком. Белье стирать отдельно с кипячением.*

 *Марлевую 4-х слойную повязку ежедневно стирать и проглаживать.*

 *При появлении больного в ДОУ необходимо сразу его изолировать. В группе провести проветривание, влажную уборку, снять постельное белье и полотенце. Наблюдать за контактными детьми и персоналом. В питании использовать фитонциды: лук, чеснок, оксолиновая мазь закладывается в нос.*