# Обережно, грип!

### Пам'ятка для батьків

**Грип**– це гостре вірусне захворювання, яке передається через повітря від хворої людини до здорової при розмові, чханні, кашлі. З кожним роком зростає число випадків з тяжким чи атиповим перебігом.

**Рекомендації щодо профілактики захворювання на грип:**

- Проводьте профілактичні щеплення, попередньо проконсультувавшись з дільничним терапевтом, або сімейним лікарем;

- Уникайте місць великого скупчення людей ;

- При кашлі або чханні , необхідно прикривати носа та рота хустинкою, яку після використання потрібно викинути у смітник;

- Часто мийте руки з милом. Ефективно діє протирання рук вологими серветками, що містять у своєму складі спирт.

- Намагайтеся не торкатися очей, носа та рота, оскільки вони є можливими «воротами» проникнення збудника вірусу в організм.

- Постійно провітрюйте приміщення та проводьте вологе прибирання.

**Симптоми захворювання**:

- інкубаційний період від 1 до 7 днів;

- раптове підвищення температури тіла більше 38°С, інколи захворювання може перебігати без підвищення температури тіла;

- біль у горлі, головний біль;

- фарингіт;

- кашель;

- затруджене дихання;

- біль у м’язах;

- інколи може бути блювота, діарея.

**Якщо в сім’ї хворий на грип, необхідно:**

- Ізолювати його в окреме приміщення (кімнату);

- Обмежити доступ до хворого членів родини;

- Під час спілкування з хворим необхідно надягати маску (респіратор), яку потрібно змінювати кожні 4 години;

- У хворого на грип повинен бути окремий посуд, рушник, засоби особистої гігієни;

- Регулярно провітрюйте приміщення, та підтримуйте чистоту;

- По можливості, проводити бактерицидне знезараження повітря за допомогою ультрафіолету;

Протягом усього гострого періоду хворий повинен дотримуватись суворого ліжкового режиму. Дієта – молочно-рослинна з великим вмістом вітамінів, вживанням гарячого чаю з лимоном, плодів калини, чорної смородини, малини, настою плодів липи, листя ромашки, евкаліпта, лужних мінеральних вод.Не займайтеся самолікуванням !

При появі симптомів захворювання необхідно обов’язково звернутися до лікаря!