

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°C, 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!