



ВИРУСНАЯ АТАКА

Советы родителям для
профилактики гриппа

**Преподаватель-организатор ОБЖ Данилова Ольга
Валерьевна**

Грипп – одно из самых тяжелых и коварных сезонных заболеваний.

Опасность вируса – в невероятной способности к мутациям, что позволяет ему, «обманув» иммунную систему, нанести сокрушительный удар по организму.

Специфические симптомы гриппа:

- ломота в костях;**
- боль в мышцах;**
- резкое повышение температуры до 38-40 С;**
 - сильная головная боль;**
 - озноб;**
 - слабость;**
- увеличение шейных лимфатических узлов.**

Чем отличаются проявления простуды от гриппа?

Симптомы	ОРВИ	Грипп
Лихорадка	Температура повышается незначительно, редко выше 38,5	В течение нескольких часов температура достигает максимальных значений (39-40 С и выше) и держится 3-4 дня
Насморк	Частый симптом, иногда преобладающий	Обычно не бывает сильного насморка, лишь небольшая заложенность носа, которая появляется на 2-й день болезни
Кашель	Проявляется с самого начала заболевания. Часто отрывистый, сухой	На 2-е сутки болезни часто возникает мучительный кашель, боль за грудиной.
Чихание	Частый симптом	Бывает редко
Покраснение слизистой оболочки глаз	Бывает редко	Довольно частый симптом
Боль, покраснение горла	Всегда сопровождают простуду	Выявляются не всегда, обычно краснеет задняя стенка глотки

ПОСЛЕДСТВИЯ ГРИППА:

отит;

астма;

пневмония;

поражение сосудистой и мышечной систем;

развитие иммунодефицитов;

подавление и истощение иммунной системы;

обострение хронических заболеваний.

**Особенно велик риск осложнений у пожилых,
людей с хроническими заболеваниями и у
маленьких детей до двух лет.**



ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

- **Полный покой (сон – лучшее лекарство);**
- **Вызвать врача;**
- **Активизировать иммунную систему (капать интерферон, давать гомеопатические противогриппозные препараты);**
- **При температуре около 38 С погибают вирусы гриппа, поэтому не спешите давать жаропонижающие средства (если нет головной боли, тошноты);**
- **Если же ребенок склонен к судорогам, при поражениях нервной и сердечно-сосудистой системы начинать понижение температуры нужно уже при 37,5 С, не дожидаясь ее подъема;**
- **Если ребенок не просит есть – не кормите его, только давайте пить (если проголодается дайте что-нибудь легкоусваиваемое: фрукты, кисломолочные продукты, куриный бульон, каши)**

Профилактика

- Ребенок должен получать качественный сбалансированный витаминно-минеральный комплекс;
- Соблюдать элементарные правила личной гигиены;
- Закаливание;
- Вакцинация (расщепленные сплит-вакцины содержат поверхностные белки вируса) за 2-3 месяца до эпидемии.

В этом сезоне для Северного полушария прогнозируется штаммы A/Brisbane/59/2007 (H1N1), A/ Brisbane/10/2007 (H3N2), B/Florida/4/2006.

Если вакцинация не была сделана вовремя, ее можно провести после начала эпидемии.

Вакцинацию от гриппа делать нельзя:

- Если есть аллергия на компоненты вакцины (куриный белок);
- Обострение хронических заболеваний (не менее 2-х недель);
- При простуде (через 2 недели после выздоровления)