

## Грипп. Памятка для родителей

**В целях снижения риска инфицирования гриппом и другими ОРВИ в настоящий период времени необходимо обратить особое внимание на неспецифическую профилактику гриппа и ОРВИ. К этим мерам относятся:**

- прием химиопрепаратов - индукторов интерферона, противовирусных препаратов;
- прием поливитаминов (все это необходимо использовать после консультации со своим врачом);
- полноценное питание, соблюдение минимальной продолжительности сна, прогулки на свежем воздухе, проветривание помещений, их влажная уборка, использование ультрафиолетового обеззараживания воздуха.

Эти рекомендации особенно важно соблюдать лицам, относящимся к категориям высокого риска заболевания гриппом и неблагоприятных осложнений при заболевании: беременным женщинам, детям старше 6 месяцев, детям, посещающим дошкольные образовательные организации и (или) находящиеся в организациях с постоянным пребыванием (детские дома, дома ребенка), лицам, страдающим заболеваниями эндокринной системы (диабет), нарушениями обмена веществ (ожирение), болезнями системы кровообращения (гипертоническая болезнь, ишемическая болезнь сердца), хроническими заболеваниями дыхательной системы (хронический бронхит, бронхиальная астма), хроническими заболеваниями печени и почек и др.

**В случае появления признаков болезни (подъем температуры тела, кашель, насморк, боль в горле, боль в мышцах и др.) необходимо обратиться к врачу и не заниматься самолечением. Эта мера предосторожности поможет защитить Вас от возможных осложнений.**

### **Еще раз напоминаем клинические проявления гриппа**

**Грипп** - это острое вирусное заболевание, которое может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и может приводить к серьезным осложнениям и летальным исходам - в основном у пожилых больных и детей.

Обычно пик заболеваемости приходится на январь - февраль.

**Грипп и ОРВИ** - близкие друг другу заболевания и по способу заражения, и по основным проявлениям, однако это не одно и то же. Грипп вызывает тяжелую интоксикацию, часто протекает тяжело и приводит к различного рода осложнениям.

**Источником инфекции является больной человек.** Вирусы выделяются со слюной, мокротой, отделяемым из носа, при кашле и чихании. Вирусы могут попасть на слизистые носа, глаз или верхних дыхательных путей непосредственно из воздуха, при тесном контакте с больным человеком; а могут оседать на различных поверхностях и далее попадать на слизистые оболочки через руки или при использовании общих с больным предметов гигиены.

Грипп, в отличие от простуды, всегда имеет стремительное начало и бурное развитие, больной может точно указать время начала симптомов.

Уже через пару часов с момента инфицирования резко поднимается температура, которая может достигать 40 градусов и держаться на этом уровне до нескольких дней, в то же время при ОРВИ температура почти никогда не бывает выше 38 градусов и быстро снижается.

Многие относятся к этому заболеванию не серьезно: мол, собою температуру, а там все само по себе со временем пройдет. Это ошибочная и рискованная позиция. Ведь даже при средней тяжести заболевания грипп зачастую дает осложнения на легкие, бронхи, носоглотку.

**В случае если Вы или члены семьи заболели гриппом, ОРВИ необходимо своевременно обратиться за медицинской помощью и не заниматься самолечением.**

### **Вирусные осложнения при гриппе**

- первичная вирусная пневмония - редкое, но крайне тяжелое осложнение гриппа.
- инфекционно-токсический шок - крайняя степень интоксикации с нарушением функционирования жизненно-важных органов: в частности сердечно-сосудистой системы (наблюдается выраженное учащение сердечных сокращений и критическое падение артериального давления) и почек. Первым проявлением инфекционно-токсического шока.
- миокардит и перикардит.

### **Бактериальные осложнения при гриппе**

- бактериальная пневмония. Обычно через 2-3 дня острого течения заболевания, после улучшения состояния, температура повышается вновь. Появляется кашель с мокротой желтого или зеленого цвета. Важно не пропустить начало этого осложнения и вовремя начать лечение правильно подобранными антибиотиками.
- отит, гайморит, фронтит. Бактериальное воспаление носовых пазух и уха являются, пожалуй, самыми частыми осложнениями гриппа.
- гломерулонефрит - это воспаление почечных канальцев, который сопровождается снижением функции почек.
- менингит, энцефалит - воспаление оболочек и/или ткани мозга. Встречается чаще всего у больных группы риска, в основном страдающих иммунодефицитом.
- септические состояния - состояния, сопровождающиеся попаданием и последующим размножением бактерий в крови. Крайне тяжелые состояния, часто заканчивающиеся летальным исходом.

### **КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА А (H1N1)2009?**

Вирус гриппа А (H1N1) легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Симптомы заболевания аналогичны симптомам обычного (сезонного) гриппа. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста.

Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечно-сосудистыми заболеваниями), и с ослабленным иммунитетом.

## **ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ**

Часто мойте руки с мылом.

Чистите и дезинфицируйте поверхности, используя бытовые моющие средства.

Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спирт содержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

## **ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ**

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Прикрывайте рот и нос платком при кашле или чихании.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями. Не сплевывайте в общественных местах. Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных. При кашле, чихании следует прикрывать рот и нос одноразовыми салфетками, которые после использования нужно выбрасывать. Избегая излишние посещения многолюдных мест, уменьшаем риск заболевания.

## **ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции.

Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

## **КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА А (H1N1)2009?**

Самые распространённые симптомы гриппа А(Н 1 N 1)2009:

- высокая температура тела (97%);
- кашель (94%);
- насморк (59%);
- боль в горле (50%);
- головная боль (47%);
- учащенное дыхание (41%);
- боли в мышцах (35%);
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств (которые не характерны для сезонного гриппа): тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

### **ОСЛОЖНЕНИЯ ГРИППА А (Н1N1)2009:**

Характерная особенность гриппа А(Н 1 N 1)2009 - раннее появление осложнений. Если при сезонном гриппе осложнения возникают, как правило, на 5-7 день и позже, то при гриппе А(Н1N1)2009 осложнения могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?**

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Избегайте многолюдных мест. Надевайте гигиеническую маску для снижения риска распространения инфекции. Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

### **ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ В СЕМЬЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ ГРИППОМ?**

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного. Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями. Часто проветривайте помещение. Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами. Часто мойте руки с мылом. Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.). Ухаживать за больным должен только один член семьи.

# ТЕЛЕФОНЫ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ ПО ПРОТИВОДЕЙСТВИЮ КОРРУПЦИИ

Управления образования г.Волгодонска - **8 (8639) 24-45-76.**

Администрация г.Волгодонска - **8 (8639) 22-58-69.**

## **Министерство общего и профессионального образования Ростовской области**

«Горячая линия» по повышению зарплаты учителей **(863) 240-64-11**

ЕГЭ («Горячая линия» по вопросам организации и проведения государственной (итоговой) аттестации) **(863) 269-57-42**

Детский «Телефон доверия» (служба экстренной психологической помощи) **8-800-2000-122**

«Горячая линия» по борьбе с распространением наркотиков **(863) 240-81-00**

«Горячая линия» по борьбе с незаконным оборотом алкогольной продукции **(863) 262-35-54**

«Единый социальный телефон» консультация по вопросам социальной защиты **8-800-555-0-222**

«Стоп,коррупция!» **(863) 240-41-91**

**Региональная служба по надзору и контролю в сфере образования  
Ростовской области (Ростобрнадзор) – орган исполнительной власти  
Ростовской области, осуществляющий переданные Российской Федерацией  
полномочия в сфере образования**

<http://www.rostobrnadzor.ru/doc/rostobrnadzor/anticorruption/>

Юридический адрес: 344002, г.Ростов-на-Дону, ул. Темерницкая, 44

Фактический адрес: 344002, г.Ростов-на-Дону, ул. Темерницкая, 44

E-mail: [rostobrnadzor@rostobrnadzor.ru](mailto:rostobrnadzor@rostobrnadzor.ru)

Режим работы

Понедельник-четверг: с 9.00 до 18.00, перерыв с 13.00 до 13.45

Пятница: с 9.00 до 16.45, перерыв с 13.00 до 13.45

**ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ** по вопросам законности взимания платежей в  
общеобразовательных и дошкольных образовательных учреждениях тел. **8(863)  
282-22-03**

Интернет-приемная <http://www.rostobrnadzor.ru/mail/>

## **Прокуратура Ростовской области**

Контактная информация

Почтовый адрес: 344082, Ростовская область, г.Ростов-на-Дону, пер. Братский, 11

Электронный адрес: [mail\\_prok@donpac.ru](mailto:mail_prok@donpac.ru)

Дежурный прокурор: тел. **+7 (863) 262–47–76**

Телефон доверия: тел. **+7 (863) 262–47–76**

Интернет-приемная [http://www.prokuror-rostov.ru/inet\\_reception/](http://www.prokuror-rostov.ru/inet_reception/)

**Территориальный отдел Территориального управления Роспотребнадзора по  
Ростовской области в г. Волгодонске, Дубовском, Ремонтненском,  
Заветинском районах**

347380 Ростовская область г. Волгодонск, ул. Маршала Кошевого, д.5

Начальник отдела Аносян Александр Сергеевич

**(8639) 25-64-29** факс: **(8639) 25-64-29**

**Главное управление МВД России по Ростовской области**

Адрес: ул. Большая Садовая, д. 29, г. Ростов-на-Дону, 344082

телефон дежурной части ГУМВД: **(863) 249-33-44, 249-34-01, 262-54-09** (факс).

**Межмуниципальное управление МВД России «Волгодонское»**

Начальник: Шабанов Александр Сергеевич

Почтовый адрес: 347360, Ростовская область, г. Волгодонск, пр. Строителей, 1

Телефон дежурной части: **(863-9) 25-52-02**

**Отдел полиции № 1 Межмуниципального управления МВД России  
«Волгодонское»**

Врио начальника: Горотов Михаил Михайлович

Почтовый адрес: 347360, Ростовская область, г. Волгодонск, ул. Ленина, 67

Телефон дежурной части: **(863-9) 22-37-08**

**Отдел полиции № 2 Межмуниципального управления МВД России  
«Волгодонское»**

Начальник: Шостак Александр Иванович

Почтовый адрес: 347360, Ростовская область, г. Волгодонск, ул. Гагарина, 56

Телефон дежурной части: **(863-9) 25-38-90**

# **ГРИПП ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, через руки которыми мы прикрываем нос и рот при чихании и кашле.

Большинство людей в мире, инфицированных переболевают гриппом в легкой и в средне-тяжелой форме, однако были отмечаются и тяжелые случаи заболевания, в том числе с летальным исходом.

## **Каковы симптомы заболевания?**

У большинства детей регистрируются следующие симптомы гриппа. В их число входят:

- жар (повышенная температура).
- кашель.
- боль в горле.
- ломота в теле.
- головная боль.
- озноб и усталость.
- изредка - рвота и понос.

## **Особенности течения гриппа у детей.**

У детей младшего возраста типичные симптомы могут проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

## **Как уберечься от инфицирования?**

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. В настоящий момент вакцины от гриппа существует и ежегодно обновляются, при соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение вирусов, вызывающих респираторные заболевания типа гриппа:

- научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.

- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.

- воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп.

### **Что делать, если заболел ребенок?**

- оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.

- давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).

- создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.

- если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.

- если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми и, особенно, с детьми.

- держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

- вызовите врача на дом. Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков:

- учащенное или затрудненное дыхание;

- синюшность кожных покровов;

- отказ от достаточного количества питья;

- непробуждение или отсутствие реакции на внешние раздражители;

- возбужденное состояние;

- отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;

- симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

**НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ!!!  
МУЗ «ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ»**

