

Министерство здравоохранения Республики
Дагестан
Республиканский центр медицинской профилактики

→ ГРИПП

И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА

★ Грипп – острое инфекционное заболевание, передается воздушно-капельным путем с капельками слюны, выделениями из носа при чихании, кашле, разговоре. Заражение возможно через посуду, одежду больного.

Болезнь начинается внезапно: с озноба, ломоты в теле, быстро повышается температура (до 38-39 С). Позже появляются насморк и сухой кашель.

Если вы заболели, то ложитесь в постель и обязательно вызывайте врача. Пейте много жидкости: горячий чай с лимоном, медом, малиной, горячее молоко.

Постарайтесь уменьшить контакт с родными и друзьями; пользуйтесь отдельной посудой, полотенцем, постельными принадлежностями; при чихании и кашле прикрывайте рот носовым платком. Важно чаще проветривать квартиру, так как свежий воздух губительно действует на вирус. Проводите влажную уборку.

Грипп наносит серьезный вред здоровью. Он ослабляет организм и повышает восприимчивость к другим заболеваниям.

Верный путь предупреждения гриппа – повышение сопротивляемости организма, занятие физкультурой, закаливание, прогулки на свежем воздухе.

Берегите детей от кишечных инфекций

Уважаемые родители!



Не позволяйте детям пить сырую воду, есть немытые фрукты.



Не оставляйте детей без присмотра!
Не разрешайте играть вблизи мусорных ящиков, свалок.



Давайте им молоко только после кипячения.



При расстройстве со стороны желудочно – кишечного тракта у вашего ребенка не нужно заниматься самолечением. Немедленно вызывайте врача.

Помните!

Здоровье вашего ребенка в ваших руках.

