Осторожно грипп!!!

Гриппом называют острое респираторное заболевание (ОРЗ) которое вызывается разными вирусами гриппа. Их источником является человек , в самом начале болезни .Микробы вируса выделяются во время разговора, при кашле или чихании. Человек остается разносчиком инфекции до 4-5 дней болезни. Здоровые люди заражаются воздушно-капельным путем. Грипп -очень опасен ,при осложнении возможен летальный исход! Длительность инкубационного периода от 12 до 48 часов.

  **Первые признаки заболевания.**

 **1.Повышение температуры.**

 **2.Головная боль.**

 **3.Слабость,разбитость.**

 **4.Насморк.**

 **5 .Кашель.**

 **6.Боли в мышцах.**

 **Что необходимо предпринять больному. При проявлении признаков заболевания.**

  **1.Оставаться дома.**

 **2.Вызвать врача.**

 **3.Не заниматься самолечением.**

 **4.Изолировать больного.**

 **5.Ношение защитной маски.**

 **ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА !!! 1.Вакцинация всего населения.**

**2.Ношение защитной маски.**

## Для повышения иммунитета ваших детей помогут витаминные чаи:

**Апельсиновый чай** **Степной чай.**

**Сухие корки лимона,апельсина положить 1ст.л.смеси из мяты,полыни**

**в кастрюлю, добавить сахар,чай залить малины,чая1гр.залить кипятком 200гр**

**200гр. кипятка,настаивать 5 минут,процедить и подать. Довести до кипения,настаивать 30мин**

 **Добавить 10гр.сахара**

 **Медовый напиток**

 **1ст/л. шиповника,10гр. меда,100гр.воды. Яблочный напиток**

 **Шиповник заварить кипятком 10мин., Мелко нарезать яблоки 20гр.залить**

 **Перелить в чистую посуду,накрыть марлей кипятком180 мл. добавить сахар ,**

 **И оставить в темном месте на 12 часов. Поставить на водяную баню на 15мин.**

**Смесь процедить,добавить мед. снять с плиты добавить чай,**

 **Настаивать 15 минут.**

# В каждой домашней аптечке должны быть средства, которые смогут победить насморк ,кашель ,температуру и повысить иммунитет.

**Пластырь – компресс** **оказывает охлаждающее действие и облегчает состояние малыша при температуре, головной боли .В состав пластыря входят натуральные масла – ментоловое , лавандовое, эвкалиптовое .Эффект от использования возникает сразу и сохраняется 6 часов .Разрешен к применению с 2лет.**

**Нурофен** -**сироп с клубничным или апельсиновым вкусом в состав которого входит активный компонент ибупрофена. Используется как жаропонижающее средство при острых респираторных и других инфекционно-воспалительных заболеваниях .Применяется и для снятия боли .Разрешается давать сироп детям с 3 месяцев.**

**Сопелка** – **наклейки для ингаляции при простуде и насморке с эвкалиптом и камфорой. Облегчает дыхание при заложенности носа, улучшают отделение мокроты .Не оставляют следов на одежде. Одна наклейка действует до 8 часов. Применяется с 2 лет.**

 **АРБИДОЛ** – **иммуномодулятор ,препарат с противовирусным действием .Применяется для лечения и профилактики ОРВИ и гриппа. Наиболее эффективен в первые 48 часов с начала заболевания. Выпускается в капсулах. Разрешен к применению с 3лет.**

 **Називин- сосудосуживающий препарат,который назначается при ринитах(насморке),отитах.Уменьшает отечность слизистой облегчает дыхание.Выпускается в трех дозировках - для детей до 1 года ( 0.01%),от года до 6 лет (0.25%) и для детей старше 6 лет(0.05%).**

**Анаферон** – **гомеопатическое средство, обладающее противовирусным действием. Активирует иммунитет. Используется для лечения и профилактики ОРВИ и гриппа. Назначается с 6 месяцев.**

**Масло «ОЛБАС»-** **композиция из 6 натуральных эфирных масел(эвкалиптовое,гвоздичное, можжевеловое и др.)которая используется для облегчения дыхания при насморке. Не раздражает и не сушит слизистую . Препарат разрешен с 3 месяц**

## Если у Вас заболел ребенок лучше не затягивать с вызовом врача при первых же симптомах болезни . Только педиатр может назначить правильное лечение!