**МБОУ Жирновская СОШ**

**Памятка**

**профилактика гриппа и ОРВИ**

**Острые респираторные вирусные инфекции** –поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом.

**Клинические симптомы.** Температура тела (39°С–40°С) уже впервые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины. Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп— это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. При первых признаках заболевания необходимо обратиться к врачу.

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

- проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств;

- регулярно проветривать помещение;

- часто мыть руки с мылом;

- носить марлевую повязку;

- избегать массового скопления людей.

**Помните!**

**Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация и своевременное обращение за медицинской помощью! Не занимайтесь самолечением! Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального исхода.**