

Начало респираторной вирусной инфекции у детей характеризуется резким повышением температуры тела. Это происходит сразу после заражения. Чем дети младше, тем больше у них выражена интоксикация организма.

**Она проявляется слабостью, плохим аппетитом, апатией. Дети постарше, становятся менее активными, жалуются на головную боль и тошноту.**

**Кроме того, инфекция проявляется:**

- кашлем;
- слизистыми выделениями из носа;
- отеком горла и гортани;
- осиплостью голоса;
- белыми пятнышками на слизистой оболочке ротовой полости.

Все эти симптомы группируются по-разному в каждом конкретном случае.

При высокой температуре усиливается сердцебиение, учащается пульс, а иногда, даже появляться кровотечения из носа. Нередко при гриппе появляются осложнения. Чаще, это бронхит, воспаление легких, ангина.

От вида вируса, который является возбудителями гриппа, зависит продолжительность заболевания. В основном оно длится одну-полторы недели. Улучшение состояния характеризуется снижением температуры и менее выраженными симптомами интоксикации.

После выздоровления, некоторое время сохраняется слабость и вялость. Иммуитет, в этот период, ослаблен, а потому подвержен заражению другими заболеваниями.



**С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:**

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.

# Осторожно! Грипп!



Памятку подготовила воспитатель  
Лебедева А.А.