

Симптомы гриппа

Внезапное начало, высокая температура, сильная слабость, выраженная головная боль, боль в суставах, сонливость, потеря аппетита. Грозные симптомы, то есть когда требуется срочное лечение в стационаре: затруднённое дыхание, головокружение, отказ от питья, сильная рвота, не просыпается, непереносимость прикосновений к телу, возврат симптомов гриппа после улучшения.

Профилактика гриппа

1. В детские коллективы больные не допускаются.
2. На случай внезапного заболевания иметь одноразовые носовые платки, персоналу - иметь по 2 маски.
3. Поддержание температурного режима в классах 19 - 22* и режима проветривания. В каждом классе должен быть комнатный термометр.
4. Влажная уборка в помещениях, отсутствие пыли, уборка с дезинфицирующими средствами.
5. Перед школой и после смазывать носовые ходы оксолиновой мазью или виферон-мазью, или промывать носоглотку после школы теплой водой или промывать средствами Аква-лор, Аквамарис, Долфин.
6. Закаливание и ежедневный приём общеукрепляющих средств: это аскорбиновая кислота в виде чая с лимоном, клюквенного настоя (в клюкве много витамина С и мягкий мочегонный эффект), это витамин С или поливитамины, это настойка Жень-шеня или элеутерококка.
7. Употребление лука и чеснока.
8. Приём противовирусных средств с профилактической целью и обязательно в случае контакта с больным: это Римантадин, Арбидол, маленьким детям сироп Орвирем или свечи Виферона, гомеопатические средства: капли афлубин, сладкий порошок оциллококцидум, капли в нос грипп-ферон или интерферон (1-2 раза в неделю).
9. Учитель должен знать причину отсутствия детей в тот же день для