**Новоолександрівський заклад дошкільної освіти (ясла-садок) загального розвитку «Веселка» Новоолександрівської сільської ради**

**Консультація для батьків:**

**Грип «А»**

***Підготувала :***

***старша сестра медична***

**МІШКЕВИЧ Вікторія**

**2025 рік**

Грип типу А - це вірусна інфекція, яка може викликати серйозні ускладнення, особливо у дітей та людей з хронічними захворюваннями. Важливо знати симптоми грипу, як його лікувати та як запобігти зараженню.

Симптоми грипу типу А:

* Різке підвищення температури тіла (38-40°C).
* Головний біль.
* Слабкість, ломота у тілі.
* Кашель, біль у горлі.
* Нежить.
* Можливі нудота, блювання, діарея (особливо у дітей).

Що робити, якщо захворіли на грип:

* **Зверніться до лікаря:**

Особливо важливо звернутися до лікаря, якщо у вас висока температура, утруднене дихання, сильна слабкість або інші симптоми, які вас турбують.

* **Дотримуйтесь постільного режиму:**

Відпочинок допомагає організму боротися з вірусом.

* **Пийте багато рідини:**

Теплий чай, компоти, морси допоможуть уникнути зневоднення та полегшити симптоми.

* **Приймайте жарознижувальні препарати (за призначенням лікаря):**

Парацетамол або ібупрофен можуть допомогти знизити температуру та зменшити біль.

* **Використовуйте місцеві препарати для полегшення симптомів:**

Краплі, спреї для носа, розчини для полоскання горла допоможуть зменшити закладеність носа та біль у горлі.

* **Не займайтеся самолікуванням:**

Не приймайте антибіотики або інші препарати без призначення лікаря, це може бути неефективним та навіть шкідливим.

* **Провітрюйте приміщення:**

Свіже повітря допоможе зменшити концентрацію вірусів.

* **Уникайте контактів з іншими людьми:**

Залишайтеся вдома та уникайте місць з великим скупченням людей, щоб не поширювати вірус.

Профілактика грипу типу А:

* **Вакцинація:**

Вакцинація є найефективнішим способом захисту від грипу.

* **Гігієна рук:**

Мийте руки часто та ретельно з милом, особливо після контакту з потенційно забрудненими поверхнями.

* **Уникайте контактів з хворими людьми:**

Якщо це можливо, тримайтеся на відстані від людей, які мають симптоми грипу.

* **Носіть маску:**

У місцях з великим скупченням людей маска може допомогти запобігти поширенню вірусу.

* **Ведіть здоровий спосіб життя:**

Забезпечте достатній сон, збалансоване харчування, фізичну активність та уникайте стресів, щоб підтримувати імунну систему.

Важливо! Якщо у вас або вашої дитини з'явилися симптоми грипу, зверніться до лікаря для отримання кваліфікованої медичної допомоги та рекомендацій щодо лікування.