

## Роспотребнадзор подготовил памятку, как заметить у детей симптомы простуды и гриппа

В период роста заболеваемости простудой и гриппом медсестры должны провести консультацию с воспитателями. Необходимо рассказать, как заметить первые симптомы заболеваний у детей и вовремя принять меры.

Симптомы простуды: постепенное начало, лихорадка до 38 °С, насморк с обильным слизистым отделяемым, заложенность носа, кашель, чихание, боль в горле. Симптомы гриппа: внезапное начало, сухой, отрывистый кашель, лихорадка до 40° С, озноб, боль в мышцах, головная боль, боль в горле, заложенность носа при отсутствии отделяемого, сильная усталость, возможны тошнота, рвота, диарея.

Первый симптом при простуде и гриппе – быстрое ухудшение самочувствия. Ребенок становится вялый, сонный, не реагирует на вопросы воспитателя, не хочет играть, заниматься. Воспитатель должен выслушать жалобы ребенка, но не формулировать их, не подсказывать, что у малыша, например, болит голова. Дети могут притворяться или пытаться вызвать к себе жалость.

Если ребенок жалуется на головную боль, озноб, боль при движениях, резь в глазах от света, ломоту в суставах и мышцах, у него подозрение на грипп. При простуде головная боль умеренная или отсутствует. А вот чихание, наоборот, выражено при простуде и отсутствует при гриппе.

Воспитатель должен посмотреть, есть ли налет на языке и миндалинах ребенка.

Белый или желтоватый налет может быть при простуде, при гриппе его нет. Если покраснели глаза, это может быть симптомом гриппа. И при простуде, и при гриппе ребенок плохо спит.

Роспотребнадзор напоминает, что грипп опасен осложнениями. Дети, которые посещают детские сады, воспитатели, медработники относятся к группе риска. Поэтому в каждом саду до 1 декабря должно быть привито не менее 75 процентов дошкольников и сотрудников.

Источник: [rospotrebнадзор.ru](http://rospotrebнадзор.ru)

### Памятка для воспитателя Как не пропустить первые симптомы заболевания гриппом и ОРВИ

1. Оценить подвижность, активность ребенка.
2. Выслушайте жалобы ребенка, но не формулируйте их сами.
3. Попросить ребенка посмотреть в окно или на любой неяркий источник света.
4. Не игнорировать чихание и кашель.
5. Осмотреть язык и миндалины.
6. Проверить, не покраснели ли глаза.
7. Контролировать, как ребенок спит.