**Mājas veicamie gripas profilakses pasākumi**

Ieteikumi vecākiem

Visapkārt ceļo vīrusi, cilvēki biežāk slimo, un gripa ātri izplatās.

Gripas pazīmes:

* straujš slimības sākums
* ķermeņa temperatūras paaugstināšanās
* sauss klepus un sāpes kaklā
* sāpes muskuļos un locītavas
* galvassāpes, drebuļi, nespēks

Kā pasargāt bērnu šajā laikā?

1. "Nepārtuntuļo" mazo un nepārkarsē mašīnu! Pirms došanās ārā nedod karstus dzērienus. Nesien šalli vai lakatu priekšā sejai. Svarīgi, lai nav krasas temperatūras svārstības un bērnam ir ērti kustēties.

2. Mazgājiet rokas biežāk! Izmantojiet vienreizlietojamās papīra salvetes.

3. Ja mani kādus saaukstēšanās simptomus, nepilini un nedod uzreiz zāles. Katras iesnas nav gripa! Nav vajadzības bērnu "pārzāļot". Labāk konsultējies ar savu pediatru vai ģimenes ārstu.

4. Neliec bērnam šņaukt degunu. Pretējā gadījumā mazajam var sākt sāpēt ausis. Izmanto tikai vienreizlietojamos mutautiņus, lai noslaucītu degunu. Var skalot ar jūras ūdeni.

5. Ej ar mazo svaigā gaisā, vēdini telpas. Ja ir sniegs, izmanto iespēju pikoties un celt sniegavīrus.

6. Izvairies no publiskām vietām – lielveikaliem, bērnu stūrīšiem, rotaļu laukumiem, kino u.tml. Tieši te pastāv augsts risks saķert gripu. Ja kāds no ģimenes saslimis, lietojiet vienreizlietojamo masku, kas maināma reizi pāris stundās.

7. Tā vietā, lai ietu uz filmām, publiskiem spēļu laukumiem vai teātri, labāk aizbrauc uz jūru vai mežu – svaigs gaiss nāks tikai par labu.

8. Iekļauj ēdienkartē paštaisītas ķiploku maizītes, zupu vai biezpienu ar sasmalcinātu ķiplociņu, plūškoka ogas, ingveru (tēju), vairāk zaļumu un sakņu dārzeņu. Izmēģini ķirbju vai rutku salātus, ēdiet vairāk ābolu un dzērveņu. Cukura vietā lieto medu!

9. Nebaidies dot bērnam aukstas uzkodas, piemēram, saldētas zemenes, upenes, saldētu jogurtu u.tml.

10. Domā labas domas – pozitīvs skats uz dzīvi arī palīdz izvairīties no gripas un citām nedienām.