**Памятка для родителей. Профилактика гриппа и ОРВИ**

Начало формы

Конец формы

***Острые респираторные вирусные инфекции*** –

наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях и школах.

 ***Пути передачи инфекции:*** воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов.  Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для гриппа характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. *Температура тела достигает максимальных значений (39°С–40°С) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для гриппа является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.*

Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы — это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). У ослабленных и часто болеющих детей возможно развитие воспаления легких. Родители должны знать признаки, позволяющие заподозрить *пневмонию у ребенка. Температура выше 38 градусов более трех дней, кряхтящее дыхание, учащенное дыхание, втяжение податливых мест грудной клетки при вдохе, посинение губ и кожи, полный отказ от еды, беспокойство или сонливость - это признаки, требующие повторного вызова врача.*

**Профилактика гриппа и ОРВИ**

В период эпидемий (особенно при опасных разновидностях гриппа, таких, как свиной грипп) необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);

- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

-   в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

***Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.***

 Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость. Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям  - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин.

Меры профилактики в сезон эпидемии гриппа и ОРВИ

|  |  |
| --- | --- |
| images.jpeg        | Острые респираторные вирусные инфекции - наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них для родителей очень важно. Профилактика ОРВИ - тема актуальная и постоянно всех волнующая. Главные принципы профилактики остаются неизменными. Необходимо: - избегать встречи с вирусами (профилактика инфицирования); - повышать устойчивость организма к вирусам. Рассмотрим эти направления подробнее.  |

Как снизить вероятность заболевания ОРВИ?

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Самое главное, это, конечно же, гигиена. Ребёнка нужно научить мыть руки и пользоваться платком с самого раннего детства! Руки больного - источник вируса. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватает все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой. Здравствуй, ОРВИ! Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь! Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть. |   1257089315778.jpg |

|  |
| --- |
|  |

2. Увлажняйте слизистые оболочки ребёнку. Это своеобразный туалет носа перед и после садика-школы. Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку и пшикаете в нос. Можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы - салин, аквамарис, аквалор и т.д. Капайте, пшикайте, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, если вы сидите в коридоре поликлиники.

|  |  |
| --- | --- |
| 3. Обязательно полноценное питание. Ослаблен кишечник – ослаблен иммунитет! Заботиться о правильном питании ребёнка – ваша обязанность. Помните, что организм малыша сильно отличается от организма взрослого человека. Для роста ему требуется разнообразие: больше калорийных продуктов, жиры и цельное молоко. Приучите его употреблять овощи и фрукты, различные крупы. Очень советую готовить в пароварке. Еда получается не только вкусной, но и очень полезной! Ну и не забывайте о том, что питание должно быть разнообразнейшее не только в плане ассортимента, но и различной должна быть его обработка. То есть, если это овощи, то как сырые, так и варёные.  |   1366992_salad_dish.jpg |

4. Соблюдайте режим дня. Постарайтесь, чтобы у вашего малыша сон, отдых, приёмы пищи, активные занятия, учёба и прочее происходили примерно в одно и то же время. Организму гораздо проще переключаться с одной деятельности на другую, энергии тратиться гораздо меньше. Ребёнок должен много спать! Обязателен дневной сон. Ни в коем случае не нужно допускать переутомлений, иначе организм будет ослаблен, а ведь именно в этот период высока вероятность атаки вирусов. Не забывайте проветривать помещения, это способствует здоровому сну.

5. В период эпидемии советую меньше ходить, общаться в местах скопления людей, как можно меньше бывать в людных местах. Инфекция распространяется уже за два дня до того, как человек заболел.

6. Обязательно вывозите ребёнка из города на выходные. Зимой – в лес на лыжи, на каток, на гору Белую. Главное, подальше от дома, телевизора, компьютера. Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. И не кутайте ребёнка! Одевайте его как себя. Летом обязательно увозите малыша из города. Ему нужны солнце, чистые воздух и вода. На юга, дачу или к бабушке в деревню – неважно. Для рождения здорового ребёнка, женщине, ещё будучи беременной, нужно вести такой образ жизни.

Будьте здоровы и заботьтесь о своих детях!

Автор:

Татьяна Татаринова