

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



Грипп – острая вирусная болезнь с воздушно-капельным механизмом передачи. Возможно также заражение через предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания. Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. Болезнь начинается внезапно.

Основные симптомы проявления заболевания:

- ❖ Озноб, головная боль;
- ❖ повышение температуры тела до 38,5 – 40 С;
- ❖ боль и ломота в мышцах и суставах; общая слабость и «разбитость»;
- ❖ сухой кашель; слезотечение; выделения из носа.

При проявлении симптомов гриппа **НЕОБХОДИМО** оставаться дома и вызвать врача на дом. **НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

Как не заболеть гриппом

- ❖ Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – **вакцинопрофилактика**;
- ❖ Следует помнить, что для выработки иммунного ответа после прививки необходимо 3-4 недели;
- ❖ Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (насморк, чихание, кашель, повышенная температура тела);
- ❖ При контакте с больным членом семьи пользуйтесь маской;
- ❖ В период эпидемиологического неблагополучия по гриппу и ОРВИ не посещайте места массового скопления людей или хотя бы, по возможности, сократите время пребывания в таких местах;
- ❖ Соблюдайте правила личной гигиены, тщательно и часто мойте руки;
- ❖ Чаще проводите влажные уборки и проветривание помещений, больше времени проводите на свежем воздухе;
- ❖ Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность, закаливание.



ОРЗ (ОРВИ)

Это воспалительное заболевание верхних дыхательных путей - респираторных: слизистой оболочки носа, глотки, гортани, трахеи, бронхов. Их еще называют острым катаром (катар верхних дыхательных путей).

Признаки: насморк, кашель, охриплость, боль в горле, затрудненное глотание, иногда слабость, не сильная головная боль, повышение температуры - это заболевание напоминает грипп, но симптомы выражены не так ярко. Протекает заболевание легче чем грипп.

Возбудитель: вирусы, к которым люди очень восприимчивы, особенно при охлаждении, переутомлении, если организм ослаблен. Это не тяжелое заболевание опасно осложнениями - ангиной, пневмонией, отитом почечных лоханок, гайморитом.

При заболевании рекомендуется постельный режим на 2-3 дня, покой, обильное питье, легкая пища и лекарственные препараты. Нужно хорошо проветривать комнату, особенно тщательно следить за полостью рта, чистить зубы, полоскать рот, при сухости и появлении трещин на губах - смазывать их детским кремом или маслом.

Чаше нужно менять постельное белье, одежду.

ОРЗ - заразное, больной может служить источником распространения инфекции в течении 5-7 дней от начала заболевания.

Профилактика:

изоляция больного, ограничить контакты с членами семьи, особенно с детьми. В период эпидемии лучше не водить детей в кино, в театр, в гости. Очень важно и закаливание - мытье ног на ночь водой комнатной температуры, сон при открытой форточке. Дома не следует кутать детей. Больному выделить отдельное полотенце, посуду, носовые платки. Основная и надежная мера предупреждения ОРЗ - это укрепление защитных сил организма

Родители зачастую отправляют ребенка в ясли или сад с небольшим насморком, покашливанием, считая его здоровым. Но именно эти дети и распространяют инфекцию. Помните об этом и соблюдайте советы врача.



ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА У ДЕТЕЙ

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:



1. Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

2. Обеспечить соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

✓ соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

✓ избегать переохлаждений, особенно детей младшего возраста;

✓ регулярно и тщательно мыть руки с мылом. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей;

✓ использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

✓ научить детей во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;

✓ проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения с применением дезинфицирующих средств, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

3. Проведение закаливающих мероприятий:

✓ обливание ног водой комнатной температуры на ночь;

✓ для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением.

4. Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием противовирусных препаратов в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний).

При первых признаках заболевания:

• родители обязаны незамедлительно обратиться к помощи врача;

• заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения);

• воздержаться от посещения мест скопления людей.

