



**Профилактика
гриппа и ОРВИ
для детей**



Витаминизация

**Для профилактики
заболеваний
рекомендуется**



Вакцинация



**Влажная уборка
помещения**



Личная гигиена



**Ограничение
контактов**



**Промывание
носа солевым
раствором**

Профилактика гриппа

Грипп – острое сезонное вирусное заболевание. Единственным источником инфекции является больной гриппом человек. Вирус гриппа очень легко передается. Самый распространенный путь передачи – воздушно-капельный. Заражение происходит при кашле, чихании и во время общения с больным человеком. Возможна передача вируса через предметы личной гигиены, посуду, дверные ручки, поручни в общественном транспорте и загрязненные руки заболевшего.

Грипп начинается остро с повышения температуры тела до 38-40 градусов, появляется озноб, головная и мышечная боли, боль в глазных яблоках, особенно при взгляде вверх. Затем появляются сухой болезненный кашель, отёк слизистой носа.

Грипп опасен осложнениями (вплоть до летального исхода), особенно для детей до 5 лет, пожилых людей, страдающих хроническими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой системы, беременных женщин.

При первых симптомах заболевания необходимо немедленно обратиться к врачу! Категорически запрещено заниматься самолечением и не соблюдать постельный режим.

Существуют три вида профилактики гриппа: специфическая вакцинопрофилактика, химиопрофилактика (приём противовирусных средств) и профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной гигиены, приём поливитаминных препаратов, увеличение в питании доли С-витаминсодержащих фруктов и овощей (неспецифическая профилактика).

Вакцинация против гриппа проводится до начала эпидемии. Поэтому прививаться необходимо ежегодно с сентября по декабрь.

Кому особенно показана иммунизация:

- Дошкольникам, школьникам, учащимся средних специальных учебных заведений, студентам ВУЗов;
- лицам с высоким риском развития постгриппозных осложнений (людям старше 65 лет, а также взрослым и детям, страдающим хроническими сердечно-сосудистыми заболеваниями, заболеваниями дыхательных путей, хронической почечной недостаточностью, сахарным диабетом, иммунодефицитами);
- лицам, которые по профессиональной деятельности особенно подвержены риску заболевания гриппом (медицинский персонал, работники социальной сферы, работники образования, общественного транспорта, торговли и т.д.);
- лицам, собирающимся в деловую или туристическую поездку.



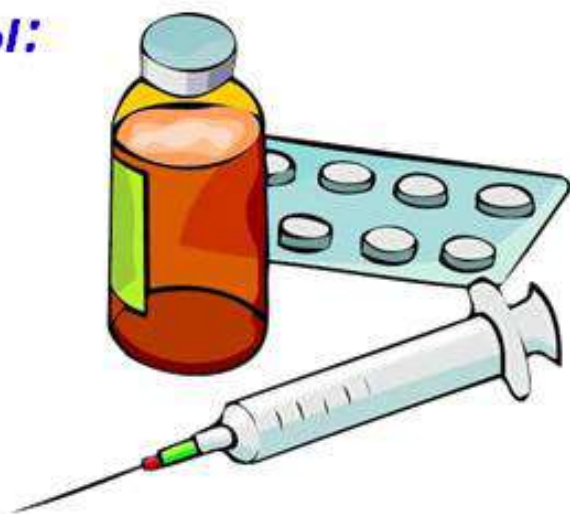
Вакцинируйтесь и грипп Вам не страшен!



Памятка для родителей «Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя или у своих членов семьи следующие симптомы:

- температура 37,5 °С и выше,
- головная боль,
- боль в мышцах, суставах,
- озноб,
- кашель,
- насморк или заложенный нос,
- боль (першение) в горле.



Что делать при возникновении симптомов гриппа:

1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.
2. **Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.**
3. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).
5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

Важно!

- не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем



Грипп

Грипп – чрезвычайно заразное острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами интоксикации и слабым дыханием верхних дыхательных путей.

Мы предлагаем наиболее доступные в домашних условиях методы профилактики гриппа:

- Избегать массового скопления людей.
- Применять препараты, содержащие витамин С (аскорбиновая кислота $\frac{1}{2}$ драже 3 раза в день или сироп шиповника 1 ч.л. 3 раза в день).
- Смазывание носа оксолиновой мазью.
- Вдыхание паров лука и чеснока.
- Настойка элеутерококка 2 раза в день утром и в обед за 30 минут (1 капля на год жизни детей).
- 300г грецких орехов, 300г кураги, 300г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку. Добавить 300г мёда. Применять по 1-2 ч.л. в день.
- Чеснок натереть на тёрке, смешать с мёдом (1:1). Принимать детям по 1 ч.л., взрослым по 1 ст.л., запивая водой, перед сном.
- Смазывать заднюю стенку глотки растительным маслом (оливковым, персиковым, абрикосовым, маслом шиповника). Для этого 2-3 раза в день закапывайте масло в нос (половину пипетки в каждую ноздрю), после этого сразу же лягте на спину, чтобы масло прошло через полость носа и, достигнув задней стенки глотки, смазало её. Достаточно полежать 5-10 минут.





ПАМЯТКА для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

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

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

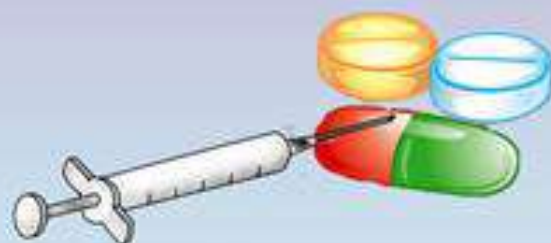
- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний)

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА. ВАКЦИНАЦИЯ – ЗА И ПРОТИВ!

КОВАРНЫЙ ГРИПП

Ежегодно в России болеет около 30% населения – 50 млн. человек. Официально регистрируются 3–5 млн. случаев ежегодно и десятки млн. заболеваний ОРВИ. Прививка от гриппа – основное средство профилактики. Высока смертность от осложнений после перенесённого гриппа. Грипп опасен для всех людей, независимо от возраста и состояния здоровья, во время эпидемии поражают и вполне здоровые люди. Дети младшего возраста беззащитны против гриппа, так как не защищены противогриппозными антителами, пока не переболеют гриппом, а у взрослых с возрастом антитела теряются из-за постепенного ослабления иммунитета.



ПРИВИВКА ОТ ГРИППА

Прививка от гриппа снижает уровень заболеваемости в 1,4–1,7 раза, уменьшает тяжесть болезни, предупреждает развитие тяжёлых осложнений и летальных исходов. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия ещё не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7–15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Вакцин против гриппа существует много. Но рекомендуется выбирать сплит-вакцины, т.е. вакцины, содержащие частицы разрушенного вируса гриппа. Отсутствие живых вирусов в вакцине является гарантией того, что после прививки Вы не заболеете гриппом.



ЕСЛИ ВЫ РЕШИЛИ СДЕЛАТЬ ПРИВИВКУ

Специальной подготовки к вакцинации против гриппа не требуется. Лучше, чтобы в течение 2 недель, предшествующих вакцинации, у Вас не было простудных заболеваний.

Противопоказания к вакцинации от гриппа

- острое заболевание или обострение хронического заболевания в день вакцинации;
- аллергия на белок куриных яиц;
- аллергические реакции на другие компоненты препарата;
- тяжёлая реакция на предыдущие введения вакцины.

