

## Профилактика гриппа и ОРВИ



### ПАМЯТКА 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.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и среднетяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

#### **Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

#### **Особенности течения гриппа**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

#### **Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

#### **Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

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

- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

- Регулярно проветривать помещение.

- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос **родители обязаны незамедлительно обратиться к помощи врача.**

# 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!**

Обязательно сообщите врачу о Ваших выездах за пределы Волгоградской области.

## 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.





# Профилактика гриппа

Грипп – острое респираторное заболевание, которое ежегодно поражает сотни тысяч детей и взрослых во всем мире.

Грипп очень заразен. Он передается воздушно-капельным путем от больного здоровому, главным образом, в первые два-три дня болезни. Если в семье кто-то заболевает, очень велика опасность, что заболеют и другие члены семьи, особенно дети.

Сам грипп не столь страшен, как страшны его осложнения, к которым относят острый отит, бронхиты, пневмонии...

Грипп протекает с явлениями острой интоксикации; его основные симптомы: сильный озноб, резкое повышение температуры, иногда сопровождающееся судорогами, головная боль, боль в горле, лающий кашель, боли в спине и конечностях;

у маленьких детей могут быть тошнота и рвота.

## **ВОТ КАКИЕ СРЕДСТВА РЕКОМЕНДУЕТ ПРОТИВ ГРИППА НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА:**

- положить у изголовья больного очищенные зубчики чеснока; во время эпидемии гриппа зубчик чеснока можно носить в нагрудном кармане;
- при первых симптомах гриппа и для его профилактики во время эпидемии кусочки очищенного чеснока размером с горошину закатывают в ватку, сжимают пальцами, чтобы ватка пропиталась соком, и такие комочки ваты



## Что такое ОРЗ и ОРВИ?

За буквенными сокращениями слов ОРЗ (острые респираторные заболевания) и ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) скрывается большая группа болезней, при которых поражаются преимущественно верхние дыхательные пути.

На сегодняшний день известно 180-200 видов вирусов и 40-50 видов бактерий, вызывающих острые респираторные инфекции.

Поскольку эти болезни вызываются разными возбудителями и иммунитет (невосприимчивость) формируется на непродолжительное время, то человек может переболеть ими несколько раз в течение года.

## Как происходит заражение?

В основном – воздушно-капельным путем, при кашле и чихании больного человека. Но при ряде респираторных заболеваний передача микробов происходит через руки, игрушки, предметы обихода.

Для ОРЗ и ОРВИ характерен подъем заболеваемости в холодное время года, чему способствуют переохлаждение организма (не случайно в народе эти болезни называют простудными), витаминная недостаточность.

Наиболее восприимчивы к респираторным заболеваниям дети, пожилые люди, те, у кого в силу ряда причин снижен иммунитет.

## Чем опасны респираторные заболевания?

Своими осложнениями, которые могут возникнуть в любые сроки от начала болезни. Чаще всего это воспаления: уха (отит), придаточных пазух носа (гайморит), слизистой оболочки трахеи (трахеит), легких (пневмония).

Чтобы болезнь не вызвала осложнений, не оттягивайте начало лечения, не ждите, что все пройдет само, – обратитесь к врачу.

## Как уберечься от болезни?

Для этого нужно:

- **не переохлаждаться;**
- **избегать контактов с чихающими и кашляющими;**
- **повышать сопротивляемость организма – иммунитет.**





## Как я могу защитить себя от вируса гриппа.

Промывать нос солевыми растворами и использовать (наносить) местные формы противовирусных препаратов (гель, мазь и проч.)

Провести вакцинацию от гриппа

Реже прикасаться к поручням и перилам, глазам и носу

Использовать маску в общественном транспорте

Принимать большое количество жидкости

Тщательно мыть руки, использовать одноразовые полотенца

### ВАЖНО

- Придерживаться здорового образа жизни (полноценный сон, здоровая пища, физическая активность)
- Использовать препараты для профилактики ОРВИ и гриппа
- Избегать контакта с кашляющими и чихающими людьми

### ЕСЛИ РЕБЁНОК ЗАБОЛЕЛ

- Обратитесь к врачу
- Попросите ребенка прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, когда он чихает
- Часто проветривайте помещение
- Оставайтесь дома (ребенок не должен посещать детский сад, школу)

