



ПАМЯТКА для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей



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

Грипп — острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.

Возбудители гриппа - вирусы (типа А, В, С), мельчайшие микроорганизмы — при кашле, чихания, разговоре с мельчайшими капельками слизи попадают в воздух, оседают на пол, стены и окружающие предметы, поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям.

Что нужно делать, чтобы не заболеть



Самое эффективное средство защиты против гриппа- это вакцинация.

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.

Кроме того, риск заболевания ОРВИ и гриппом напрямую зависит от иммунитета, т. е. сопротивляемости организма инфекциям. Для поддержания нормального иммунитета необходимо:



- Правильно и полноценно питаться (пища должна содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов и витаминов. В рацион должно входить достаточное количество овощей и фруктов. В осенне-весенний период возможен дополнительный прием комплекса витаминов.
- Соблюдать режим дня (соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время);

- Избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- Делать утреннюю гимнастику;
- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. 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). Нельзя также дотрагиваться грязными руками до носа, глаз, рта;
- Часто проветривать помещение и проводить влажную уборку;
- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- Во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
- Ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется.



Что нужно знать об использовании масок? Рекомендации ВОЗ.

- Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.
- Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.
- Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.
- Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.



ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- **Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)**
- **Вызвать врача**
- **Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе**
 - При первых признаках гриппа ребенка необходимо немедленно уложить в постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится ребенок, следует часто проветривать, но при отсутствии ребенка, тщательно убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств.
 - При кашле и чихании ребенок должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди - носить марлевые маски, которые необходимо менять каждые 4 часа.
 - Ребенку необходимо выделить отдельное белье, посуду, полотенце. Белье, полотенце, носовые платки, маски после употребления следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком

