



**ОСТОРОЖНО!  
ГРИПП!**



## **ПАМЯТКА для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей**

С наступлением холодного сезона мы готовимся к появлению вспышек эпидемии гриппа, длиться которые могут до двух-трех месяцев. Поскольку заболевание это очень опасно для здоровья и даже жизни человека, необходимо за некоторое время до этого периода провести ряд профилактических мер. Особенно важна профилактика гриппа у детей, так как дети находятся в группе риска заболеваний гриппом.

Гриппа намного проще избежать, чем потом его долго и сложно лечить. Поэтому нужно обязательно позаботиться о профилактике гриппа. Многие думают, что профилактика гриппа – это просто не общаться с больным человеком и носить противовирусную маску. Но это не так.

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 средне-тяжелой 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.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

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. Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального – исхода.

- 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 учреждения).
- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа!



### **Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) -**

наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них для родителей очень важно. 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. Маленький ребенок легко может заболеть при встрече с возбудителем, к которому у него нет иммунитета.

Источником инфекции являются больные и носители вируса. Передается заболевание воздушно-капельным путем, однако заразиться можно и через предметы и вещи, находившиеся в пользовании больного, например через полотенца и носовые платки. 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.

Признаки заболевания обусловлены интоксикацией и катаральными явлениями. Интоксикация



организма различна: от легкого недомогания и невысокой температуры до значительных нарушений общего состояния при гриппе с сильной головной болью, лихорадкой, рвотой, бредом, помрачением сознания, болями в мышцах и суставах, судорогами. Для гриппа характерны также носовые кровотечения. Катаральный синдром проявляется в виде насморка, заложенности носа и кашля. Кашель обычно отмечается с первых дней болезни, вначале сухой и частый, затем влажный с выделением мокроты. Болезнь поражает практически все органы дыхания. При воспалении гортани на фоне хриплого голоса и грубого «лающего кашля» может развиваться стеноз, который проявляется внезапным затруднением дыхания, резкой бледностью или появлением синеватого оттенка кожи. Такое состояние ребенка требует

принятия срочных мер, при этом необходимо вызвать «Скорую помощь». 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.

Вирусные заболевания могут сопровождаться бактериальными осложнениями, и тогда картина болезни усложняется. Бактериальные инфекции могут проявляться как боль в ухе, гноетечение из уха или из глаз, отек и покраснение кожи щеки или вокруг глаз, увеличение и болезненность лимфоузлов, боль при глотании.

### Общие принципы лечения ОРВИ.

- Режим больного должен соответствовать его состоянию - постельный в тяжелых случаях, полупостельный при улучшении состояния и обычный - через один-два дня после падения температуры. Температура в комнате должна быть 20-21°C, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.
- Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.
- Питьевой режим имеет немаловажное значение. Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары. Растворы для приема внутрь, продающиеся в аптеках, лучше давать пополам с чаем, соком, кипяченой водой.
- Лекарственные препараты должен назначить врач. Какие медикаменты нужны ребенку - решает врач в зависимости от состояния организма. Выбор и назначение лекарств зависят также от признаков и тяжести заболевания.
- Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°C в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.



### Неспецифическая профилактика ОРВИ.

Правильная организация режима дня ребенка, не требующая материальных затрат, но требующая максимального внимания и времени родителей, - это основа здоровья растущего организма. Достаточное и разнообразное питание обеспечит потребность в витаминах и микроэлементах. Важно оздоровить воздушную среду в доме - часто проветривать комнаты, спать с открытым окном. Среди общеукрепляющих мер наиболее эффективно закаливание. Оно позволяет, если и не полностью избежать «простуд», то снизить вероятность заболевания

ребенка. Хорошо закаливают охлаждение подошв ног, кожи шеи, поясницы, однако для получения равномерного эффекта лучше всего воздействовать на все тело. Максимальная длительность холодового воздействия на ребенка не должна превышать десяти-двадцати минут, гораздо важнее его повторность и постепенность. Начинать закаливание надо с первых недель жизни - это воздушные ванны во время пеленания, гимнастика перед купанием, купание, растирание

полотенцем после купания. Уже с первого месяца жизни следует приучать ребенка к прогулкам на воздухе, постепенно доводя их продолжительность до трех-четырех часов в день. Летом надо

разрешать ребенку бегать босиком. Хорошо закаливает купание в открытом водоеме, посещение бани или сауны.

Опасными для ребенка считаются такие виды закаливания, как «моржевание», хождение босиком по снегу, обливание холодной водой, при этом ребенок охлаждается намного быстрее взрослого и заболевает. Закаливание после нетяжелой острой респираторной инфекции можно начать через десять-четырнадцать дней, а в случае заболевания с длительной температурной реакцией - через четыре-пять недель после выздоровления.

### **Специфическая профилактика ОРВИ.**

Об угрозе гриппа знает каждый, предотвратить заболевание гриппом, особенно ребенка - первоочередная забота, как родителей, так и педиатров.

В настоящее время в России зарегистрированы и разрешены к применению различные препараты живых и инактивированных гриппозных вакцин. Для детей рекомендуется применять инактивированные вакцины, которые представляют собой высокоочищенные иммунизирующие антигены вирусов гриппа типов А и Б. Вакцины нового поколения содержат лишь убитые, разрушенные вирусы гриппа, в результате специальной обработки удалены частицы вируса, вызывающие побочные реакции, и сохранены главные компоненты, которые обеспечивают длительную защиту от разных вариантов вируса гриппа. Это позволило существенно уменьшить частоту нежелательных реакций при сохранении высокой эффективности вакцинации. Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Из наиболее известных противогриппозных вакцин следует отметить вакцины Гриппол (Россия), Инфлювак (Германия), Флюарикс (Бельгия). Эти вакцины можно применять у детей начиная с шести месячного возраста. 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. Эти дети тяжело болеют гриппом, их обязательно надо вакцинировать, чтобы избежать тяжелого течения заболевания и даже возможного летального исхода! **Нужно принимать меры еще до появления эпидемии.**

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

