

ОСТОРОЖНО!

**К НАМ
ИДЁТ ГРИПП!**

*Консультация для родителей.
Симптомы, лечение, профилактика
простудных заболеваний и гриппа*



Что нужно знать о гриппе и ОРВИ

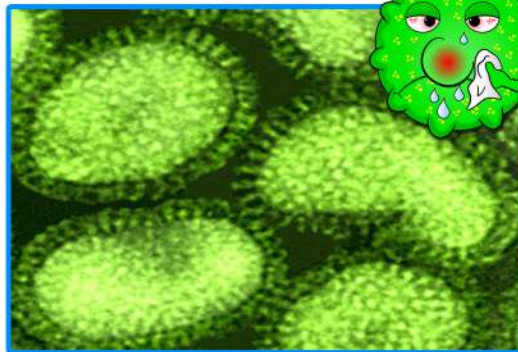
Острые респираторные вирусные инфекции наиболее частые заболевания у детей и иметь представление о них очень важно для родителей. При этих заболеваниях поражаются органы дыхания, поэтому они и называются респираторными. Виновниками острых

респираторных вирусных инфекций могут стать более трехсот разновидностей вирусов и бактерий. Наиболее часто причиной заболеваний являются вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы. Наиболее часто «простудные» заболевания отмечаются у детей со сниженным или ослабленным иммунитетом, а также у имеющих многочисленные контакты в детских дошкольных учреждениях.

Пути передачи инфекции: воздушно-капельный и бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.). Вирус в воздухе сохраняет заражающую способность от 2 до 9 часов. Восприимчивость к инфекции высока и зависит от состояния иммунитета человека. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.



Самая большая опасность, которую влечет за собой грипп, в том числе все его штаммы - это возможные осложнения (обострение сердечных и легочных заболеваний, иногда приводящие к смертельному исходу). 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, хрипящее 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.



ОСНОВНЫЕ СИМПТОМЫ ОРВИ, ОРЗ И ГРИППА

При острых респираторных заболеваниях поражаются главным образом верхние дыхательные пути, то есть нос и глотка. **К симптомам этих заболеваний можно отнести:**



- насморк;
- слезящиеся глаза;
- слабость;
- головную боль;
- боли в горле;
- легкий кашель.



Респираторные заболевания чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы. ОРВИ продолжаются в большинстве случаев от 5 до 10 дней. Лечение таких заболеваний на ранней стадии приводит к ослаблению симптомов и способствует быстрому выздоровлению.

Совсем иная картина наблюдается при гриппозных инфекциях, которые развиваются преимущественно в зимние месяцы. При гриппе поражаются не только дыхательные пути, но и весь организм. Заболевание возникает внезапно и характеризуется более тяжелыми симптомами.

Это, прежде всего:

- высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба;

- головная боль;
- боли в суставах, мышцах и спине;
- чувство разбитости;
- ломота во всем теле.



Воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность носа отмечаются не всегда. Острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления - слабость, упадок сил могут сохраняться еще несколько недель.

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ

В основе предрасположенности к простудным заболеваниям и гриппу лежит прежде всего ослабление собственных защитных сил организма. Можно дать несколько советов относительно того, **как стимулировать защитные силы организма**, что позволяет в определенной мере предупредить простудные заболевания и грипп у взрослых и детей:



1. Употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты.

2. Возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, лимоны.



3. Дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее защитные свойства. Ежедневно промывайте нос солевым раствором.

4. Регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки. Как можно больше двигайтесь на свежем воздухе.



5. Систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

6. Проветривайте и увлажняйте воздух в жилых помещениях. Систематически делайте влажную уборку.



7. Старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.

8. Сохраняйте оптимизм, найдите время для отдыха и развлечений. Ведите активный образ жизни.



ВАКЦИНАЦИЯ ПРОТИВ ГРИППА

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.



Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. **В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1-1,5 месяца.**

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

В настоящее время в России разрешены к применению различные препараты гриппозных вакцин.

ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕНИЯ ГРИППА И ОРВИ



1. Необходимо отметить, что **самолечение при гриппе недопустимо**, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние боль-

ного. Поэтому необходимо сразу вызвать врача. **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.

2. 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.



3. **Не спешите снижать температуру, если она не превышает 38°C**, так как это своеобразная защитная реакция организма от микробов.

4. Питание не требует особой коррекции. Если ребенок не ест, не надо настаивать - при улучшении состояния аппетит восстановится.

5. **Питьевой режим имеет немаловажное значение.** Больной теряет много жидкости с потом, при дыхании, поэтому он должен много пить: чай, морсы, овощные отвары.

6. **Больной должен быть изолирован сроком на 7 дней, в домашних условиях - в отдельной комнате.**

7. Предметы обихода, посуду, а также полы протирать дезинфицирующими средствами, обслуживание больного проводить в марлевой повязке в 4-6 слоев.



Грипп НЕ ПРОЙДЕТ!

Дорогой друг!

Ты уже взрослый, а значит - многое можешь делать сам!
Пожалуйста, помоги родителям позаботиться о здоровье
и благополучии Вашей семьи!

Попробуй не пустить на порог гостя с иностранной фамилией

ГРИПП!

При гриппе повышается температура, возникает
головная боль, боль в суставах и глазах, пропадает
аппетит. Спустя один-два дня появляются насморк
и сухой кашель.

Я НАПОМИНАЮ, ЧТО ГРИППОМ БОЛЕЕТ ТОТ:



Кто не носит головной убор
Кто ест снег и сосульки
Кто не проветривает помещения
Кто бездельничает

Я РЕКОМЕНДУЮ:

- Витамин С, который повысит защитные силы организма
- Есть побольше свежих овощей
- Не забывай о луке и чесноке
- Закаливание - одна из мер борьбы с гриппом
- Как можно чаще проветривай помещение
- Всегда носи с собой носовой платок
- Всегда будь бодрым!

ПРИШЛА ПОРА ПОПРОСИТЬ У МАМЫ:

- Купить в аптеке твои любимые витамины
- Сварить морс из клюквенного,
малинового, брусничного варенья

Я ОЧЕНЬ НАДЕЮСЬ НА ТВОЮ
ПОДДЕРЖКУ!
ТВОЙ ДОКТОР НЕБОЛЕЙКИН

