

# Консультация для родителей

## «Профилактика гриппа и ОРВИ»

Уважаемые *родители*, начался сезон простуд и заболеваний. Чтобы оградить ребенка от *гриппа и ОРВИ*, прочтите рекомендации.

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 и школах.

**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. Возможно и повторное заболевание, что особенно часто отмечается у ослабленных детей. Продолжительность болезни зависит от тяжести заболевания, типа вируса, наличия или отсутствия осложнений.

Для *гриппа* характерно очень быстрое развитие клинических симптомов. Температура тела достигает максимальных значений ( $39^{\circ}\text{C}$ – $40^{\circ}\text{C}$ ) уже в первые 24–36 часов. Появляется головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах и суставах, нередко возникает тошнота или рвота, может снижаться артериальное давление. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни. Типичным для *гриппа* является развитие трахеита, сопровождающееся болезненным кашлем в области грудины.

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.

### ***Профилактика гриппа и ОРВИ***

#### **В период эпидемий необходимо:**

\*\*\*Соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

\*\*\*Делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

\*\*\*При заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;

\*\*\*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);

\*\*\*Часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;

\*\*\*ограничить посещение многолюдных мест (*театров, кино, супермаркетов*) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;

\*\*\*В период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

#### Общие принципы лечения *гриппа и ОРВИ*:

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 больного. 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.

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 20-21С, а во время сна - ниже; частое проветривание облегчает дыхание, уменьшает насморк.

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

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.

Повторный вызов врача необходим в следующих ситуациях: сохранение температуры выше 38°С в течение двух-трех дней после начала лечения, усиление беспокойства или чрезмерной сонливости, появление рвоты и нарушения сознания, появление признаков стеноза гортани или пневмонии.

Больной должен быть изолирован.

***Профилактика не сложная***, нужно только внимательность и забота!

***Будьте здоровы!***

*Составила старший воспитатель: Л.В.Терентьева*