

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

СОВЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Общие меры профилактики гриппа:

1. Избегайте близкого контакта с людьми, которые выглядят нездоровыми, обнаруживают проявления жара (повышенной температуры тела) и кашляют;
2. Тщательно и часто мойте руки водой с мылом или гелем-антисептиком, который содержит не менее 60% спирта;
3. Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность.

Если Вы уже чувствуете себя нездоровым, у вас высокая температура тела, кашель или боль в горле:

1. Оставайтесь дома и не ходите на работу, в школу или места скопления людей;
2. Отдыхайте и употребляйте большое количество жидкости;
3. Прикрывайте рот и нос одноразовыми платками во время кашля и чихания, утилизируйте использованные платки должным образом;
4. Тщательно и часто мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания;
5. Сообщите семье и друзьям о вашей болезни и попробуйте избегать контакта с людьми. При встречах откажитесь от ритуала объятий, поцелуев и рукопожатий.

Если заболел кто-то из Ваших домашних:

1. Изолируйте больного от других членов семьи. Запретите им приближаться к заболевшему на расстояние менее 1 м;
2. Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным. Для этой цели подойдут либо серийно выпускаемые, либо самодельные маски — при условии, что их можно утилизировать или дезинфицировать после использования;
3. Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным;
4. Избегайте прикосновений с предметами общего пользования. Как можно меньше трогайте глаза, нос и рот. Кроме основного воздушно-капельного пути распространения, инфекция передается именно таким образом;
4. Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной;
5. Содержите помещения в чистоте, при уборке используйте моющие средства.

Индивидуальная профилактика имеет большое значение в исходе встречи с вирусом. Основными правилами здорового образа жизни являются исключение таких губительных для иммунной системы факторов, как переохлаждение и стрессы, а также умение бороться с их последствиями — достаточный сон и правильное питание.

Переохлаждение, особенно ног, вызывает рефлекторный спазм сосудов верхних и нижних дыхательных путей, что нарушает локальное кровообращение и приводит к подавлению местных факторов защиты, как дренажных, так и иммунологических. На фоне сниженного местного и общего иммунитета вирусы легко преодолевают многоступенчатые факторы защиты и вызывают заболевание. Собственно, вирусные эпидемии и возникают с наступлением холодов, под преимущественным влиянием 2 факторов — переохлаждений и концентрации вирусов в закрытых помещениях, менее проветриваемых по сравнению с летним периодом. Тогда хрупкий баланс защитных сил организма и агрессивных факторов вирусов смещается в сторону последних.

В ситуации непредвиденного переохлаждения рекомендуется в самые ближайшие часы сбить фазу сосудистого спазма, принять горячий душ или ванну, максимально прогреть ноги, выпить горячий чай с лимоном. Лучшей профилактикой переохлаждений являются закаливание организма и ношение удобной одежды.

Говоря дополнительно о ношении масок, следует заметить, что их необходимо менять каждые 2–4 ч. Их следует носить прежде всего заболевшим, если они продолжают контактировать с окружающими. Маски не следует надевать во время прогулки по улице, так как свежий воздух вирусов не содержит.

Воздух в помещениях должен быть достаточно увлажнен (50–90%), избыточная сухость негативно влияет на защитные функции слизистых оболочек дыхательных путей. Рекомендуется после посещения людных мест, например транспорта, промывать слизистую оболочку носа теплой водой, желательно слегка подсоленной.

Питание должно быть рациональным и разнообразным с адекватным содержанием белков и натуральных витаминных продуктов. Как ни банально это звучит, но — употребление в пищу чеснока и лука действительно снижает вероятность заболеть гриппом, и это подтверждено многократными научными исследованиями. Руководитель исследовательской группы из Нью-Йорка недавно сообщил о синергизме противовирусного действия одновременного употребления чеснока и цитрусовых (апельсины, лимоны, грейпфруты). Говоря об отдельных витаминах, минералах и микроэлементах, следует отметить, что ключевыми компонентами в противовирусной защите являются аскорбиновая и фолиевая кислоты, витамины B2, A и E, кальций, магний, цинк и селен.

Также следует сохранять уровень двигательной активности, адекватный состоянию организма. Вредны как адинамия, особенно в сочетании с переизбытком, так и изнурительные физические нагрузки.

ПАМЯТКА О МЕРАХ ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА.

О МЕРАХ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ.

Основные группы риска:

- дети до 6 лет;
- пожилые люди в возрасте свыше 65 лет;
- люди, страдающие хроническими заболеваниями дыхательных путей.

Как снизить риск заболевания:

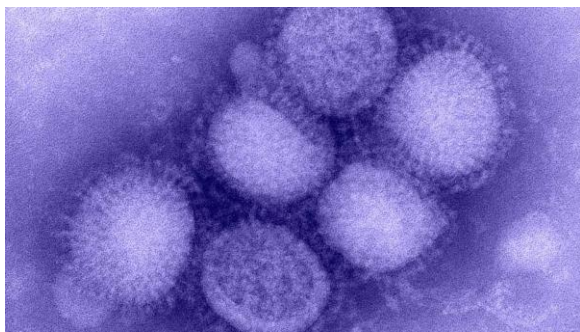
1. Почувствовав симптомы простудного заболевания необходимо остаться дома и вызвать врача.
2. Личная гигиена:
 - избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (насморк, чихание, кашель, температура и др.);
 - регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
 - избегать прикосновения к своему рту и носу;
 - обеспечить частое проветривание помещений;
 - во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовым платком или маской;
 - использовать одноразовые или индивидуальные полотенца;
 - не стесняться носить индивидуальную маску.
3. По возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей. Особенно в общественном транспорте.
4. Выходя на улицу, одеваться в соответствии с погодой.
5. До начала отопительного сезона в помещениях школы недостаточно тепло. Это так же необходимо учитывать при выборе одежды, в которой вы отправляетесь на урок. Необходимо исключить голые поясницы, открытую грудь. Предусмотреть так же, чтобы не мёрзли ноги.
6. Обязательно иметь носовые платки, лучше одноразовые.



7. Принимая пищу, следить за тем, чтобы ложки, вилки, хлеб и т.д. не лежали непосредственно на столе. Каким бы чистым он не выглядел, это не может служить гарантией отсутствия болезнетворных микроорганизмов.
8. На перемене необходимо проветривать класс т.к. чем меньше кислорода, тем дольше живут и лучше размножаются болезнетворные микроорганизмы. Однако необходимо избегать сквозняков.
9. Вести здоровый образ жизни: достаточно спать, правильно питаться, употреблять больше жидкости (лучше всего соки), сохранять физическую активность.
10. Курящим следует задуматься о том, чтобы оставить эту пагубную привычку.
11. Не обмениваться поцелуями при встрече с друзьями и знакомыми.
12. Не обниматься, не прижиматься, не дышать в лицо другому человеку и не допускать, чтобы дышали вам.



Грипп является опасным заболеванием.



Соблюдайте меры профилактики гриппа, чтобы сохранить свое здоровье и жизнь.

Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом.

В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, на занятиях в учебном классе, в библиотеке, при нахождении в общественном транспорте или в магазине носите маску, защищающую нос и рот. Чаше мойте руки с мылом.

Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам. Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа.

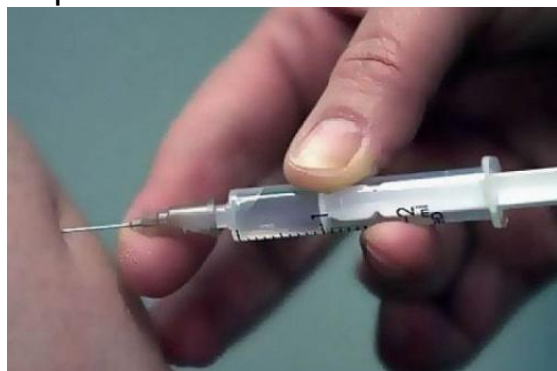
Проветривайте свои жилые и учебные помещения. Проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств. Больше спите и отдыхайте.

Включите в свой рацион овощи, фрукты, соки. Употребляйте достаточное количество жидкости.

Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.

При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) не ходите на занятия, оставайтесь дома, немедленно вызывайте врача поликлиники или скорую помощь.

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является **комбинация средств специфической и неспецифической защиты**. К средствам специфической профилактики гриппа относится вакцинация. Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа



будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне. Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания ОРВИ и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы. Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения – оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома. Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - чесноком и луком. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд. Необходимо помнить, что в период эпидемии гриппа следует принимать повышенные дозы витамина С ("Аскорбиновая кислота", "Ревит") - по 3-4 драже в день. А также натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых. Наибольшее количество витамина С сохраняется в перечисленных растениях и ягодах, если их засушить, заморозить в морозильной камере или перетереть с сахаром. Хороший профилактический эффект дают настойки и чаи растений, богатых витамином С. Укрепить иммунитет можно, используя некоторые специи при приготовлении пищи. Восточная куркума, а также имбирь, фенхель, петрушка обладают прекрасным терапевтическим действием. Они не только помогают в профилактике гриппа, но и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний.

А самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и не заниматься самолечением.

Советы для родителей по правилам гигиены:

1. Проветривать помещение, в котором находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение).
2. Проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня.



Советы родителям по вопросам лечения:

1. Вызвать врача на дом и, если диагноз ОРВИ подтвердится, выполнять назначенное лечение.
2. Соблюдать постельный режим всем детям независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния, но не менее 3-5 дней.
3. Не давать антибиотики и сульфаниламиды – на вирус они не действуют и при неосложненном течении ОРВИ не нужны.
4. Не давать в качестве жаропонижающего средства аспирин (ацетилсалициловую кислоту) из-за высокого риска развития синдрома Рея – заболевания, характеризующегося отеком головного мозга, рвотой и спутанностью сознания.
5. Не давать детям в возрасте до 12 лет анальгин в связи с высоким риском возникновения таких побочных явлений, как заболевания крови и нарушение функции почек.
6. Использовать в качестве жаропонижающего средства парацетамол, который выпускается в разных формах – для маленьких детей в виде сиропа, свечей. Перед тем как дать очередную дозу препарата, которую рассчитает лечащий врач, необходимо измерить ребенку температуру. Если она после предыдущего приема лекарства не повышена, то давать очередную порцию нет необходимости. Не стоит использовать парацетамол более 3-х суток подряд. При неэффективности препарата осуществляется его замена на другой.
7. Не рекомендуется использование при вирусном насморке сосудосуживающих капель. Если слизь в носу высыхает и ребенок начинает дышать носом, то увлажнять носовые ходы можно каплями: Маример, АкваЛор, Салин и т. д. (они есть во всех аптеках). Насморк – это защита, если ему не мешать, он скорее всего пройдет сам (исключение составляет случай, когда присоединяется осложнение).



8. Недопустимо без согласования с врачом использовать противокашлевые средства. В домашних условиях главное – предотвратить высыхание мокроты. В этом случае помогут опять же прохладный воздух и обильное питье.

Советы родителям по вопросам профилактики:

Иметь в домашней аптечке противовирусные препараты:

Дозы и курс лечения согласовать с врачом.

1. Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения.
2. Для профилактики гриппа важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости и т.п. Дети должны как можно больше гулять, на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.
3. Необходимо часто мыть руки, так как инфекция легко передается через грязные руки.



Советы родителям по питанию:

1. Предлагать блюда молочно-растительной диеты в первые 2-3 дня заболевания, затем – по возрасту.
2. Давать обильное питье частыми дробными порциями для уменьшения риска обезвоживания – клюквенный или брусничный морс, подслащенную воду с лимоном, настойку шиповника, щелочную минеральную воду без газа. Суточный объем жидкости для детей раннего возраста должен составлять на период лихорадки 150 мл на 1 кг веса, после снижения температуры – 100 мл.
3. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) способствует повышению сопротивляемости организма. Витамин С применяют внутрь в возрастной дозировке. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также в цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.
4. Ежедневно использовать в рационе свежие овощи и фрукты, что позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства.
5. Приучить детей к потреблению чеснока. Для того, чтобы дети не отворачивались от его жгучего, горького вкуса, следует его мелко порезать или потолочь и положить на бутерброд с маслом. Можно истолченный чеснок настоять на молоке — 2 - 3 дольки на полстакана молока. Кроме того, растолченный чеснок можно класть в изголовье ребенка. "Чесночное"



масло: измельченный чеснок смешать со сливочным маслом и использовать для бутербродов. Очищенный чеснок можно повесить в марлевом мешочке над кроватью или положить под подушку.