

ЗАЩИТИТЕ СЕБЯ И СЕМЬЮ ОТ ОРВИ И ГРИППА

В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ:

- Носите маски, если в семье, на работе имеются случаи заболевания ОРВИ и гриппа
- Избегайте места массового пребывания людей
- Проведите предварительную вакцинацию детей, беременных и пожилых лиц.
- При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа у членов семьи, немедленно вызывайте врача или скорую помощь. Не занимайтесь самолечением.

Помните!
Несвоевременное обращение к врачу, может привести к серьезным осложнениям.

**БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И ЗДОРОВЬЕ СЕМЬИ!**

Профилактика ОРВИ



С наступлением осени дети начинают болеть чаще. Выделения из носа, чихание, кашель — все эти симптомы ОРВИ знакомы каждому родителю. В детских садах и школах вирусы распространяются молниеносно. Поэтому очень важно знать, как защититься от простуды и как помочь ребенку легче ее перенести.

Как известно, в структуре всех инфекционных заболеваний человечества 95% составляют ОРВИ. Дети особенно подвержены этим заболеваниям, потому что у них еще не выработался иммунитет к большинству вирусов, циркулирующих в пространстве.

Поскольку при ОРВИ источником вируса является сам человек, в тесном пространстве детского сада или школы дети воздушно-капельным путем очень часто заражают друг друга, тем самым заставляя родителей бесконечно оформлять больничные листы и пропускать работу. Знакомая ситуация? Страдают и сами дети — никому не хочется вместо общения со сверстниками, посещения кружков по интересам, веселых игр и прогулок сидеть дома и бесконечно чихать и кашлять.

Для того, чтобы снизить вероятность заражения ОРВИ, родителям необходимо не забывать о профилактике.



Как защититься от вирусов

Пока что не существует медикаментозных препаратов и прививок, которые уберегли бы ребенка от ОРВИ. Но зато есть несколько несложных правил, соблюдение которых поможет укрепить иммунитет малыша и минимизировать риск заражения инфекцией.

- Часто и регулярно проветривайте помещение, не забывайте о влажной уборке. И делайте это не только тогда, когда в семье уже кто-то заболел ОРВИ, но и когда все здоровы.
- Тщательно мойте руки себе и ребенку после возвращения домой. В общественных местах пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.
- Ограничьте посещение мест с большим количеством людей.
- Чаще гуляйте на свежем воздухе. Вопреки распространенному мнению, холодная погода сама по себе не вызывает простуду. Наоборот, свежий воздух эффективно борется с вирусами.
- Одевайте ребенка по погоде. Не стоит надевать на малыша сто одежек, таким образом вы не убережете его от инфекций, а наоборот — во время подвижных игр он будет перегреваться, что повысит риск заражения ОРВИ.
- Организуйте правильное питание. Разнообразный рацион ребенка

должен содержать как можно больше витаминов, минеральных веществ и антиоксидантов.

Используйте противовирусные препараты, предназначенные для профилактики. Такая процедура может помочь заблокировать проникновение вируса в «воротах инфекции», которыми часто называют наш нос.

Профилактика ОРВИ и гриппа

Признаки ОРВИ

ОРВИ расшифровывают, как острое респираторное заболевание. То есть это собирательное название для разных вирусов, поражающих полость носа и носоглотки. Дети дошкольного возраста особенно открыты для болезни. Объяснимо это тем, что они только начинают посещать общественные места, включая и сами детские сады. Ещё неокрепший иммунитет – лакомая мишень для вирусов.

Статистические данные свидетельствуют, что за первый год в детском саду ребёнок в среднем переносит ОРВИ 10 раз. Для сравнения, показатель у взрослых лежит в пределах 2-3 раз. Из этого следует, что характер практически каждого простудного недуга – вирусный.

Почему дети так легко болеют? Вирусы распространяются в воздушно-капельном пространстве и передаются через тактильный контакт (причём как с людьми, так и с предметами обихода). Кстати, у организма есть интересная особенность – после перенесённой болезни он вырабатывает иммунитет к вирусу. Увы, ОРВИ имеет сотни разновидностей. Поэтому повторное заболевание – обыденное дело. В общей сложности различается 5 групп респираторных болезней, включающих около 300 видов.

Симптомы ОРВИ. Осложнения после ОРВИ

При заражении одним из вирусов, он показывает себя с разных сторон. Наиболее частыми считают такие проявления:

- Проблемы с носоглоткой – кашель, отёчность, трудности с глотанием.
- Повышение слезоточивости и появление рези в глазах.
- Если в организм попал ротавирус – расстройство стула.
- Незначительное повышение температуры, озноб, боли в голове и слабость (для любой из групп).
- Общая продолжительность болезни – до 5 дней, с пиковой точкой на 2-3 сутки. Где-то в конце 3-го дня или начале 4-го организм начинает распознавать вид вируса и активно бороться с ним. С момента усиленной выработки антител болезнь ослабевает.

Если это ротавирус, у больного наблюдается высокая температура, проблемы со стулом и рвота. При респираторно-сенситивных вирусах отмечается поражение бронх и бронхиол, что может повлечь за собой пневмонию. Аденовирусная группа инфекций характеризуется увеличением лимфатических узлов, появлением отёчности на слизистой оболочке горла и носа. В этом случае также возможна высокая температура, проявление конъюнктивита и даже проблемы с печенью.

Аденовирусный характер присущ ангине. Она негативно действует на лимфатические узлы и миндалины, у детей в основном распространяется в

герпетической форме. Сопровождается головными болями, температурой и слабостью.

Отдельных препаратов для борьбы с ОРВИ не существует в принципе. Принято считать, что для организма лучше справиться с вирусом самостоятельно. В качестве медикаментозного подкрепления назначаются препараты общего плана: облегчающие кашель, жар, головные боли и т.д. После ОРВИ не редки осложнения в виде бактериальных инфекций.

Признаки гриппа

Главная черта вируса гриппа – высокая агрессивность и соответствующая ей скорость распространения. Ему нужны всего сутки, чтобы серьёзно навредить дыхательным путям и ослабить иммунную функцию. В итоге это приводит к развитию побочных болезней.



Значение имеет и то, что это мутирующий вирус. Он быстро приспосабливается и видоизменяется. Из-за этого вылечить его нелегко, как и создать по-настоящему действенные медикаменты. Жизнеспособность гриппа поражает – он может продержаться до 8 часов вне животного организма.

В силу этого больной гриппом ребёнок, как и взрослый человек, опасен для своего окружения. Носитель способен передать болезнь на расстоянии метра, эта неприятная способность сохраняется до 7 дней с момента появления первых гриппозных признаков. Как и ОРВИ, грипп передаётся через предметы общего пользования, а также воздушно-капельными каналами.

Симптомы гриппа. Осложнения после гриппа

К явным симптомам относят:

- Резкое повышение температуры до больших значений.
- Мышечные судороги и ощущение ломоты в теле (особенно в суставах).
- Сильный кашель (чаще сухой).
- Головокружение и слабость, способные привести к потере сознания.

Что касается осложнений, то их довольно много. В первую очередь это может быть пневмония или другие проявления поражения лёгких. Также – проблемы с носом, ушами, носоглоткой и ротовой частью глотки: отит, ларингит, гайморит и т.д. Грипп способен вызвать и сердечно-сосудистые заболевания, и болезни нервной системы вроде менингита или невралгии.



Профилактика гриппа и ОРВИ у детей

Начать стоит с регулярных прогулок на открытом воздухе. Это своего рода закаливание для неокрепшего организма, которая не даст вирусам задерживаться в нём. Для времяпровождения на свежем воздухе выбирайте места без большого количества людей, пылевых и газовых скоплений. Идеальные локации – леса, чистые парки или скверы.

Если одного из домашних поразил грипп, любой контакт с малышом следует исключить. Лучше чтобы ребёнок с больным постоянно находились в разных комнатах. Когда такой возможности нет, заболевшему следует носить маску. Менять марлевую повязку или аптечную маску нужно каждые 2-3 часа. В общедоступных местах рекомендуется делать влажную уборку ежедневно, а лучше несколько раз в сутки. Для уборки используйте хлорсодержащие средства.

Как один из способов профилактики – регулярные проветривания помещения. Не забывайте и об элементарном – правилах гигиены. Так, ребенку следует мыть руки с мылом перед приёмом пищи и после прогулок, полотенца с взрослыми должны быть разными, вся детская посуда тщательно промыва-



Хорошим решением станут разложенные в недоступных местах кусочки лука и чеснок. Как вариант, ребёнок может носить чесночный кулон на шее. Для этого нужно раздавить растение, положить в пластиковый контейнер от киндера-сюрприза и проделать в нём около 10-15 отверстий. Затем полезное украшение просто вешают на шею. Тогда ребёнок будет дышать луковыми испарениями, выступающими противовирусными средствами.

Не допустить вирусных заболеваний поможет регулярное закаливание. Имеется ввиду контрастный душ (разница в температурах не должна быть резкой) и обтирания. Холодные обливания разрешается практиковать только детям, у которых уже внушительный «опыт» в закалке.

Наиболее эффективным, удобным и безопасным средством профилактики гриппа являются современные вакцины. Если привитый человек и забо-

леет гриппом, то он защищен от тяжелых осложнений. Да и само заболевание протекает гораздо легче.

Прививка неопасна и не вызывает осложнений, в крайнем случае может проявиться покраснение на коже в месте укола, которое проходит через 2-3 дня, или небольшое повышение температуры. Даже, если привитой ребенок заразится гриппом, болезнь будет протекать в легкой форме, без осложнений.

Малоизвестный, но действенный способ повышения иммунной функции – массаж стоп. Здесь в помощь родителям идут специальные массажные коврики, по которым ребёнок будет бегать босыми ножками.

Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — здоровьем ваших детей.

