

# Информация для родителей

## «Профилактика гриппа и ОРВИ»

Информация для родителей "Профилактика гриппа и ОРВИ". В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторное заболевание. Грипп, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем. Каковы симптомы заболевания? жар кашель боль в горле ломота в теле головная боль озноб и усталость изредка -рвота и понос У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность. У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Меры профилактики простудных заболеваний всем давно известны: ежедневная влажная уборка помещений, ношение медицинской маски на лице, промывание носа солевыми растворами и т. д. Но, несмотря на простоту этих мер, ежегодно болеют гриппом и простудой более 50 миллионов наших соотечественников. Поэтому очень важно помнить, что после контакта с простуженным человеком необходимо прибегать к мерам экстренной профилактики. Как уберечься от инфицирования? В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение микробов, вызывающих респираторное заболевание: научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора -два метра. заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится. воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах. Что делать, если заболел ребенок? оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение. давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др) создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен

покой. если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента. если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми. держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного. Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующихстораживающих признаков, обратитесь за медицинской помощью: учащенное или затрудненное дыхание синюшность кожных покровов отказ от достаточного количества питья не пробуждение или отсутствие реакции возбужденное состояние отсутствие мочеиспускания или слез во время плача Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем. Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа Ранняя профилактика сезонного гриппа Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа. Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне. Профилактика в период эпидемии гриппа Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективным является средства для обработки рук на основе спирта. Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа. Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания. Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболел. Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболел и будет вынужден оставаться дома. В случае заболевания одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.

© Ссылка на

источник: [http://sch415uv.mskobr.ru/novosti/informaciya\\_dlya\\_roditelej\\_profilaktika\\_grippa\\_i\\_orvi/](http://sch415uv.mskobr.ru/novosti/informaciya_dlya_roditelej_profilaktika_grippa_i_orvi/)

## Симптомы патологии

Симптомы свиного гриппа у человека очень схожи с симптомами привычной для нас формы заболевания, но вирус свиного гриппа представляет собой большую опасность, поскольку вызывает тяжелые осложнения, а в некоторых случаях даже смерть. Первым признаком заболевания являются повышенная температура, достигающая порой 40°C, лихорадка, озноб. При этом человек ощущает недомогание, головную боль, головокружение, слабость, боль в мышцах, он быстро утомляется. К этим симптомам может прибавиться боль в горле, насморк, кашель.

Требуется помнить и об особенностях проявления болезни. К примеру, если у человека ко всем прочим признакам прибавляется еще рвота или диарея, это косвенно свидетельствует о присутствии в организме вируса свиного гриппа. О нем будут сообщать и осложнения в работе дыхательных органов, подвергающихся влиянию вируса больше всех. При инфицировании у человека нередко наблюдается двустороннее воспаление легких.

**Главное во время эпидемии – это вовремя выявить заболевание, опираясь на обозначенные признаки и симптомы.** В противном случае возбудитель может распространиться по всему организму и привести к осложнениям, значительно замедлив выздоровление.

## Лечение болезни

Лечение при заболевании свиным гриппом достаточно сложное, ведь до сих пор не существует эффективного лекарства или вакцины, которые способствовали бы выздоровлению человека. Это связано с тем, что свиной грипп постоянно мутирует и очень сложно поддается лечению. В первую очередь больной человек должен быть госпитализирован и изолирован от общества, только так можно предотвратить дальнейшее распространение заражения. Для того чтобы облегчить состояние больного и понизить критическую температуру, надо использовать специальные жаропонижающие препараты. Лечение свиного гриппа протекает комплексно: человеку прописывают не только витамины и общеукрепляющие средства, но и противовирусные медикаменты. Довольно действенными в терапии свиного гриппа считаются интерфероны, но сложность их применения состоит в том, что вирус убивает эти препараты. Именно поэтому дозировка интерферонов должна быть увеличена в несколько раз.

## Народная медицины

Народные средства при лечении свиного гриппа помогают укрепить иммунитет и насытить организм человека витаминами и минералами, способствующими высокой сопротивляемости заражению. Для этого надо употреблять фрукты и овощи, содержащие витамин С: лимоны, апельсины, малину и смородину. В чай рекомендуют добавлять отвары шиповника, мяты, липы. Кроме того, советуют применять настойки радиолы, лимонника и женьшеня.

Испокон веков одним из самых популярных средств против болезни считался чеснок, который употребляли в пищу не только в разгар эпидемии, но и в целях предупреждения свиного гриппа.

## Профилактика недуга

Профилактика свиного гриппа представляет собой совокупность мер, направленных на избежание заражения. Следует соблюдать режим дня, высыпаться, правильно питаться и не подвергать организм стрессам и нагрузкам, ведь они ослабляют иммунитет. Необходимо употреблять не только витамины, но и препараты, способствующие повышению иммунитета и общему укреплению организма, а также следить за личной гигиеной. В деле профилактики заболевания много внимания следует уделять правильному приготовлению еды. Мясо, особенно свинина, должно быть хорошо прожаренным.

В последние годы специалисты детально изучают свиной грипп и трудятся над разработкой вакцины против возбудителя болезни. Но пока такой вакцины не существует, рекомендуется предупреждать возникновение свиного гриппа. Только так можно избежать инфицирования. **Если человек все-таки почувствовал первые симптомы недуга, важно вовремя обратиться к врачу, который сможет незамедлительно диагностировать свиной грипп, назначив больному должное лечение.**