

## Профилактика гриппа и ОРВИ



*В сезон простудных заболеваний в детском коллективе возрастает опасность заражения вирусными инфекциями. И педагогам детского сада, и родителям воспитанников хочется, чтобы дети болели как можно реже. Правильно проведенная профилактика значительно снижает заболеваемость в дошкольных учреждениях. В комплексе мер по предупреждению эпидемии немаловажное место занимает консультация для родителей по профилактике гриппа и ОРВИ у детей.*

Консультация может проводиться в виде беседы, может быть оформлена в виде папки-передвижки, информационного стенда в «родительском уголке», в виде памятки для родителей. Желательно, чтобы предлагалась только достоверная информация, чтобы она была краткой и структурированной, без рекомендаций конкретных лекарственных препаратов. В этой статье предлагается примерный объем знаний, рекомендуемых для включения в консультацию.

### Признаки гриппа и ОРВИ

В консультации для родителей по профилактике простудных заболеваний желательно упомянуть признаки гриппа и ОРВИ и различия между ними. В группу ОРВИ входят более 300 респираторно-вирусных инфекций: аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др. Хотя большая часть населения называет их простудными заболеваниями, к собственно простуде они не имеют отношения. Дело в том, что холодная погода и сезонные снижения иммунитета активизируют их распространение. Поэтому, по данным статистики, большая доля таких заболеваний приходится на холодное время года.

Респираторными эти инфекции называются потому, что их симптомы затрагивают по большей части органы дыхательной системы: глотку, нос, горло, трахею, бронхи, легкие. Продолжительность заболевания зависит от состояния организма заболевшего человека, тяжести осложнений, типа вируса. Грипп не относится к ОРВИ, его вызывает несколько штаммов вируса другого типа. Характерное отличие гриппа от респираторных заболеваний — значительное и продолжительное повышение температуры. В течение 3-5 суток она держится на уровне  $+39^{\circ}+40^{\circ}$ .

### Признаки гриппа

- Сильнейшая головная боль, проявляющаяся преимущественно в области лба и висков.
- Мышечная и суставная боль.
- Боль при движении глазами.
- Тошнота и рвота.
- Светобоязнь.
- Понижение артериального давления.
- Сильный сухой кашель и заложенность носа спустя несколько часов после проявления первых симптомов инфекции.

Грипп опасен своими осложнениями: ларингит, трахеит, пневмония, поражения нервной системы, сердечнососудистая недостаточность. В отдельных случаях грипп, осложненный воспалением легких, осложнениями сердечной деятельности, может привести к летальному исходу.

### **Признаки ОРВИ**

- Температура на уровне субфебрильных значений, спустя несколько дней (в случае присоединения бактериальной инфекции) может подняться до +38°+39°.
- Катаральные явления (осиплость голоса, кашель, насморк).
- Понижение или полное отсутствие аппетита.
- Вялость, сонливость.

Несвоевременно проведенное лечение ОРВИ может привести к развитию трахеита, бронхита, отита, синусита, ларингита. И грипп, и ОРВИ передаются бытовым и воздушно-капельным путем:

- При кашле и чихании больного человека.
- Через ручки дверей и в транспорте в местах общего пользования.
- При пользовании общими туалетными принадлежностями, предметами быта, игрушками.
- Через монеты и денежные купюры.

Достаточно, чтобы вирус попал на слизистую оболочку рта или глаза, чтобы произошло внедрение инфекции. В воздухе помещения он сохраняет свое поражающее действие в течение 2-9 часов.

### **Профилактика гриппа и ОРВИ**

Меры профилактики гриппа и ОРВИ у детей, включаемые в консультацию для родителей:

- В сезон эпидемии нужно ограничивать посещение мест скопления большого количества людей (торговые центры, кинотеатры, развлекательные мероприятия).
- Заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку с дезинфицирующими средствами;
- Чаще проветривать помещения, соблюдать чистоту;
- Полноценно питаться, включая в рацион свежие фрукты и овощи;
- Не переутомляться, соблюдать режим сна и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе;
- За несколько недель или месяцев до сезона эпидемий начинать закаливающие мероприятия, заниматься физкультурой для укрепления иммунитета;
- Пользоваться индивидуальными гигиеническими принадлежностями, полотенцами, игрушками, ежедневно их обрабатывания;
- Промывать нос, полоскать горло солевым раствором 2-3 раза в сутки, обязательно делать это после прихода домой;
- Мыть руки с мылом и дезинфицирующими растворами перед едой, после посещения мест скопления большого количества людей, после ухода за больным гриппом и ОРВИ;
- Не трогать и не тереть рот и глаза невымытыми руками;
- Продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку.

Особенно тщательно нужно следить за соблюдением гигиены детьми младшего дошкольного возраста, которые в силу своего возраста не могут это делать самостоятельно.

## **Вакцинация против гриппа как средство профилактики**

Желательно включить в консультацию для родителей о профилактике простудных заболеваний пункт о вакцинации как о действенной мере против заражения гриппом. Современные вакцины безопасны, имеют минимальный риск появления аллергических реакций. Они могут применяться как для вакцинации детей, так и взрослых, хорошо переносятся детьми с хроническими заболеваниями нервной, дыхательной и сердечнососудистой системы. По всем вопросам вакцинации необходимо консультироваться у специалиста (врача).

Вакцинация проводится заранее, за 2-3 недели до сезона возможной эпидемии у здоровых людей, и за 1-1,5 месяца у ослабленных детей и взрослых. Действие прививки от гриппа не бесконечно, каждый сезон нужно проводить новый тур вакцинации. Зато такая действенная мера поможет в 2-3 раза снизить риск заражения. Даже если штаммы вируса, использованные в вакцине, и вируса, поразившего все-таки человека, не совпали, течение заболевания будет легким и не приведет к тяжелым осложнениям.

Своевременно принятые меры профилактики помогут предохранить взрослых и детей от заражения. Для проведения медикаментозной профилактики гриппа и ОРВИ нужно посоветоваться с врачом.