



ОСТОРОЖНО ГРИПП!!!

Грипп является опасным заболеванием!!!

Рекомендации по профилактике гриппа для родителей

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств *специфической и неспецифической защиты*.

Неспецифическая профилактика предполагает применение средств, направленных на общее укрепление организма.

Это закаливание организма, витаминизация, УФ-облучение, экстракт элеутерококка, афлубин, инфлюцид, иммунал и др. 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 так же натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых, киви. Укрепить иммунитет можно и, 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.

Специфическая профилактика предполагает введение вакцины. Вакцины вводят внутримышечно, защитный эффект достигается через 10 дней после введения и продолжается в течение года. 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.

Гигиена рук - грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, поэтому дети и родители должны знать о важности соблюдения гигиены рук и о надлежащих методах мытья рук - необходимо часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, перед едой и после посещения туалета.

«Респираторный этикет» При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки. При отсутствии носового платка эпидемиологи рекомендуют чихать или кашлять в сгиб локтя, ограничив рукавом пространство распространения вирусов и сохранив в чистоте собственные руки.

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 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. Использовать в качестве жаропонижающего средства парацетамол, который выпускается в разных формах – для маленьких детей в виде сиропа, свечей.
4. Не капать в нос растворы антибиотиков. Насморк – это защита, если ему не мешать, он скорее всего пройдет сам (исключение составляет случай, когда присоединяется осложнение).
5. 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 по вопросам профилактики:

Необходимо иметь в домашней аптечке противовирусные препараты интерферон (в ампулах - капли в нос). Дозы и курс лечения согласовать с врачом.

Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.