Профилактика ОРЗ и Гриппа

несмотря на достижение современной медицины, острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются самыми распространенными заболеваниями в мире. ежегодно на нашей планете регистрируются более миллиарда больных ОРВИ - это примерно 15 % населения Земли. В Казахстане от простуды страдает около 30 млн.человек ежегодно, причем 70% из них- дети.

Грипп, протекает как респираторное заболевание, передается от человека человеку преимущественно воздушно капельным путем. большинство людей, инфицированных этим вирусом болеют в легкой и средне- тяжелой форме, но могут быть и тяжелые случаи заболевания , в том числе и летальные исходы. маленькие дети, беременные женщины и люди с хроническими заболеваниями, такие как астма, диабет или болезни сердца, подвержены большому риску появления осложнений от инфекции.

Всегда легче провести профилактику заболевания, чем его лечить.

Каковы симптомы заболевания?

В их число входят:

\* Жар

\*Кашель

\*Боль в горле

\* Ломота в теле

\*Головная боль

\*Озноб и усталость

\* Изредка - рвота и понос

При гриппе 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.

Как уберечься от инфицирования?

В основном вирусы передаются от человека к человеку через кашель или чихания больного. Вирус может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

Специфическая профилактика включает в себя только вакцинацию против гриппа.

Для проведения неспецифической:

\* Научите детей часто мыть руки с мылом в течении 20 секунд. Воспитатели и родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

\* Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку.

\* 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 держатся на расстоянии от других детей, пока их состояние не улучшится.

\* Это касается и заболевших работников детского сада.

\* Во время эпидемии необходимо воздерживаться от посещения мест большого скопления людей.

\* В осенний или весенний периоды можно провести 2-3 курса лечения растительными адаптогенами- женьшенем, элеутерококком или эхинацеей пурпурной (иммунал). они подготовят организм к встрече с вирусами, улучшат состояние иммунной системы.

\* Чтобы не заболеть во время эпидемии вирусных заболеваний , можно принимать витамины и гомеопатические лекарственные средства. Прием поливитаминов, содержащих витамины А,С, D, E, В6 активируют противовирусный иммунитет.

\* В разгар эпидемии желательно поставить в разных местах в группе блюдечки с мелко нарезанным чесноком, предложите родителям сделать ребенку на шею "бусы" из упаковки от "киндер- сюрприза", наполните ее мелкоизмельченным чесноком. Так же можно порекомендовать еще один простой и эффективный рецепт: измельченный чеснок положить в предварительно ошпаренный заварочный чайник без воды и подышать 5-10 минут парами через "носик".

\*Хронические заболевания верхних дыхательных путей обостряют и осложняют простудные заболевания. помогут укрепить защитные силы организма, а ингаляции противовоспалительными травами (зверобоем, шалфеем, эвкалиптом , прополисом и еще...травы лучше не смешивать при ингаляции. выбрать что либо одно или чередовать травы).

\* Прием медикаментозных препаратов должен быть согласован с врачом.

Что делать, если ребенок все же заболел?

Для того, чтобы больные дети не попадали утром в организованный коллектив необходимо вести фильтр. при возникновении у педагогов вопросов о состоянии здоровья ребенка, его нужно отправить в медицинский кабинет.

Если ребенок заболел остро, находясь в детском саду, то воспитатели должны сразу же поставить в известность медицинских работников и родителей воспитанника. Ребенка необходимо изолировать в боксе. При необходимости будет оказана медицинская помощь.

Для родителей необходимо довести следующую информацию:

\* Оставлять больного ребенка дома, кроме тех случаев когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или дошкольное учреждение.  
\*Давать ребенку много жидкости (сок, воду, чай).

\*Создать больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.

\*Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, необходимо ему дать жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.

\*Если кто-либо в доме заболел, не допускать его контакта со здоровыми.

\*Держать салфетки и корзину для использованных салфеток в пределе досягаемости больного. Если ребенок имел контакт с больным гриппом, нужно поинтересоваться у врача о необходимости приема антивирусных лекарств, для предупреждения заболевания гриппом.

Если у ребенка появился какой - либо из следующих настораживающих признаков, нужно срочно обратится за медицинской помощью:

\* Учащенное или затрудненное дыхание

\* Синюшность кожных покровов

\*Отказ от достаточного количества питья

\*Непробуждение или отсутствие реакции

\*Возбужденное состояние

\*Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача.

В заключении можно сказать - профилактика - прежде всего. Все перечисленные профилактические меры достаточно просты, но они помогут Вам и вашим детям уберечься от серьезных проблем, которые несут в себе острые респираторные инфекции.