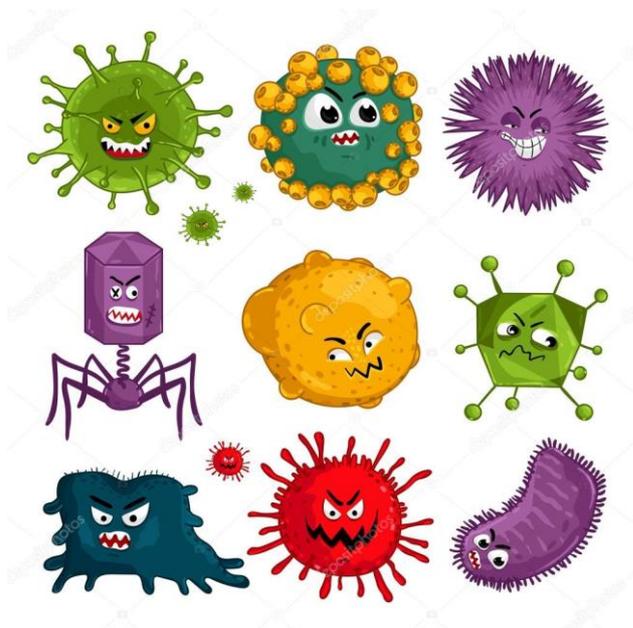


# Консультация для родителей

## «Профилактика гриппа и ОРВИ у детей»



*Простудные заболевания — это многочисленные острые респираторные инфекционные заболевания (ОРВИ) и разнообразные обострения хронических заболеваний верхних дыхательных путей. Вирусы — основная причина простудных заболеваний, ОРВИ, и могут осложниться тяжелой инфекцией - гриппом.*

*Профилактика ОРВИ имеет огромное значение, но следует запомнить, что меры профилактики должны быть регулярными, постоянными, иначе однодневное закаливание или прогулка один раз в неделю не принесут желаемого результата.*

### *Признаки гриппа и ОРВИ*

- *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.*

### *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.*

## *Профилактика гриппа и ОРВИ*

- *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 немтыми руками;*
- *Продукты из магазина или супермаркета упаковывать, перед едой проводить их тщательное мытье и термическую обработку.*



## *Вакцинация против гриппа как средство профилактики*

*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.*

***Будьте здоровы!***

