

## Консультация для родителей

### «Осторожно! Сезонный грипп!»



Ежегодно вирусы гриппа вызывают эпидемии, продолжающиеся 3-6 недель, а раз в 30-40 лет – пандемии – когда эпидемией охватываются целые континенты, значительная часть населения многих стран мира с большим количеством смертельных исходов.

Грипп – это острое инфекционное заболевание, характеризующееся поражением слизистой дыхательных путей и явлениями высокой интоксикации.

Заболевание начинается внезапно. Появляется озноб, температура тела быстро поднимается до 38-40°C. Больной жалуется на ломоту во всем теле, разбитость, заложенность носа, светобоязнь, слезотечение, першение в горле, вялость, сонливость, головокружение. В ряде случаев возможна бессонница, иногда рвота, обморочные состояния, бред, судороги, потеря сознания.

Через 2-3 дня появляются серозно-гнойные выделения из носа. У большинства больных наблюдается кашель. Если грипп протекает без осложнений, то острый период болезни продолжается 3-5 дней, и окончательное выздоровление наступает в течение 5-10 дней.

### Пути передачи:

Больной гриппом человек с первых часов заболевания является источником инфекции. Вирусоносительство может оставаться и после выздоровления: до 5-7, а иногда и до 10 дней с момента заболевания.

Воздушно-капельный путь передачи инфекции: при кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа.

Через предметы обихода: полотенца, носовые платки, посуду и т.п.

### Основными симптомами являются:

появление озноба;

внезапное резкое повышение температуры тела;  
общее недомогание;  
боль в мышцах;  
головная боль;  
вялость или возбуждение;  
покрасневшие глаза и лицо;  
сухое навязчивое покашливание;  
заложенность носа с незначительными выделениями.

### *Лечение гриппа*

- Лечение осуществляется в домашних условиях. Госпитализации подлежат больные с тяжелым течением болезни и осложнениями, а также страдающие хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, органов дыхания и др.
- Больные должны соблюдать постельный режим в течение всего лихорадочного периода во избежание осложнений, желательно им выделить изолированное помещение.
- Выполнять неукоснительно все рекомендации врача, своевременно принимать выписанные лекарства.
- Проводить симптоматическую терапию при легкой и средней формах болезни – жаропонижающие, снотворные, отхаркивающие средства, капли в нос, полоскание ротоглотки отваром трав и т.д.
- Удлинить дневной и ночной сон больного.
- Полноценное питание, богатое витаминами. Во время высокой температуры желательно преобладание молочно-углеводной пищи.
- Обильное теплое питье с малиной, медом, отваром цветов липы, а также теплое молоко со щелочной минеральной водой или пищевой содой с целью уменьшения першения в горле.

### *Меры профилактики и защиты.*

Вакцинация—должна проводиться за полтора-два месяца до начала предполагаемой эпидемии гриппа.

Неспецифическая профилактика заболевания гриппом. Для сезонной профилактики характерен прием лекарственных препаратов, повышающих сопротивляемость организма к инфекции за месяц до начала сезонного подъема заболеваемости гриппом и на протяжении всей эпидемии, т.е. в течение 4-6 недель.

Самостоятельный прием препаратов для экстренной и сезонной профилактики недопустим. Он назначается только лечащим врачом с учетом индивидуальных особенностей организма пациента.

*Как уберечься от инфицирования?*

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 следующих настораживающих 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.

## ПЯТЬ ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА.

### 1. СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

### 2. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!

*Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.*

### **3. УКРЕПЛЯЙТЕ ВАШ ИММУНИТЕТ!**

*Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.*

### **4. ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ!**

*В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.*

### **5. ОСТОРОЖНО ГРИПП!**

*В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.*

