

Рекомендации родителям по профилактике гриппа и ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) - группа болезней, передающихся воздушно-капельным путем и характеризующихся поражением у человека различных отделов верхних дыхательных путей. К их числу относят грипп, парагрипп, ОРВИ и т. д.

Грипп продолжает оставаться наиболее массовым инфекционным заболеванием (по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний) и является одной из самых актуальных медицинских и социально-экономических проблем.

Наиболее тяжелые осложнения при гриппе: пневмонии, острые отиты, синуситы с преимущественным поражением гайморовых пазух, отек легких, поражение нервной системы в виде энцефалита, менингоэнцефалита.

Меры профилактики гриппа и других острых респираторных инфекций

На современном этапе наиболее эффективным средством профилактики гриппа является иммунизация. Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация.

Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на каждый эпидсезон. Вакцинация рекомендована всем, но особенно показана контингентам из «групп риска»: детям - начиная с 6-ти месяцев, студентам, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости.

Основные рекомендации по профилактике гриппа и других ОРВИ при подъеме заболеваемости

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель;
- избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах;
- старайтесь не прикасаться ко рту и носу;
- соблюдайте гигиену рук - чаще мойте руки водой с мылом или используйте средство для дезинфекции рук;
- увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывайте окна;
- используйте защитные маски при контакте с больным человеком;
- придерживайтесь здорового образа жизни: полноценный сон, рациональное питание, физическая активность, регулярные прогулки на свежем воздухе.

Рекомендации по уходу за больным дома:

- изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих;
- прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок;

- тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи;
- кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители;
- по возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным;
- беременным женщинам не рекомендуется ухаживать за больным;
- постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной;
- содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.

Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ:

- При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 м).
- Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
- Закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!
- Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.
- Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

Рекомендации по использованию масок:

- Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом
- Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.
- При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
- Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.
- Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).
- Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.
- Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

Рекомендации для родителей:

- 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 в 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.
- Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
- Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Что делать если ребенок заболел?

- При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
- Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.