

## Консультация для родителей «Осторожно, грипп»

ОРВИ (*острые респираторные вирусные инфекции*) - это инфекционные заболевания дыхательных путей, которые вызываются вирусами.

**Грипп** - одно из многочисленных заболеваний, входящих в группу ОРВИ. **Грипп** по сравнению с другими ОРВИ характеризуется более тяжелыми симптомами. При этом заболевании чаще наблюдаются осложнения, в том числе опасные для жизни.

Источником инфекции при ОРВИ является человек, переносящий заболевание. Больной выделяет вирусы и представляет опасность для окружающих не только в острый период, но и в течение недели после исчезновения острых симптомов. Болезнь может протекать в легкой форме, но при этом больные также заразны для окружающих, как и при тяжелой форме.

### Профилактика ОРВИ

Для предотвращения ОРВИ используют противоэпидемические мероприятия, неспецифические и специфические методы профилактики.

Противоэпидемические мероприятия и неспецифические методы профилактики действенны для всех видов ОРВИ. Специфический метод —

вакцинация проводится только для профилактики **гриппа**. Вакцин для профилактики ОРВИ, вызванных другими вирусами, не существует.

Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним. Активным людям не встретиться с больными в период эпидемии практически невозможно: многим приходится общаться с большим количеством людей по роду своей деятельности (медицинские работники, педагоги и др., большая часть городского населения пользуется общественным транспортом, посещает магазины. Если один из членов семьи заболел, предотвратить заражение остальных очень сложно.

## Противоэпидемические мероприятия

Для предупреждения заболевания следует избегать контактов с больными ОРВИ и **гриппом**. Особенно тщательно следует выполнять все меры **предосторожности в отношении детей**:

§ не посещайте с ребенком семьи, где есть больные **гриппом**;

§ в осенне-зимний период, при повышении заболеваемости ОРВИ и **гриппом**, не водите детей в места большого скопления людей;

§ во время эпидемии старайтесь избегать поездок с детьми в городском транспорте;

§ систематически делайте влажную уборку помещений;

§ регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульта дистанционного управления;

§ чаще меняйте полотенца.

### Неспецифические методы профилактики

Предрасположенность к простудным заболеваниям возникает при ослаблении собственных защитных сил организма. Выполнение простых рекомендаций повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и существенно снижает риск ОРВИ и **гриппа у взрослых и детей**.

§ Дышите носом: в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается; дыхание носом обеспечивает нормальное снабжение организма кислородом.

§ Ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем

§ Регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки и систематически проводите закаливающие процедуры.

Начинать закаливающие процедуры и приступать к занятиям спортом следует на фоне хорошего самочувствия и не в период подъема уровня заболеваемости.

§ Как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в холодную погоду.

§ Носите одежду, соответствующую времени года и погодным условиям, избегайте переохлаждения и перегревания.

§ Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте воздух.

§ Старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.

§ Правильно питайтесь: ешьте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты, введите в свой рацион лук, чеснок, клюкву, морковь, лимоны и другие овощи и фрукты, богатые витаминами и фитонцидами.

§ Принимайте поливитамины.

§ Пейте больше жидкости — воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день.

§ Откажитесь от курения, детей необходимо оберегать от пассивного курения.

§ Сохраняйте позитивный жизненный настрой, найдите время для отдыха и развлечений.

## Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (*гриппа*)

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы **гриппа**: жар (высокую температура, кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости).

2. **Постоянно** мойте руки под проточной тёплой водой с мылом.

3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.

4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.

5. Если не поздно, сделайте прививку (*с учетом появления защиты через 2 недели*).

6. С целью профилактики:

§ больше гуляйте на свежем воздухе;

§ избегайте массовых мероприятий;

§ правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (*фрукты, овощи, сок*);

§ употребляйте в пищу чеснок или лук;

§ перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;



**Профилактика  
гриппа и ОРВИ  
для детей**



**Витаминизация**

**Для профилактики  
заболеваний  
рекомендуется**



**Вакцинация**



**Влажная уборка  
помещения**



**Личная гигиена**



**Ограничение  
контактов**



**Промывание  
носа солевым  
раствором**

# ОРВИ или

# ГРИПП?

## ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

- постепенное повышение температуры в течение 2-3 дней
- головная боль умеренной интенсивности
- выраженный кашель с мокротой
- сильный насморк
- боль в горле
- может быть увеличение лимфатических узлов

## ГРИПП

- высокая температура (38,5 - 40°), выраженный озноб
- слабость в течение 4-5 дней
- интенсивная головная боль, головокружение
- светочувствительность, резь в глазах
- ломота в суставах и мышцах
- обильное потоотделение
- сухой сильный кашель и першение в горле
- тошнота

Если к этим симптомам присоединяется:

- одышка, затрудненное дыхание
- боль в грудной клетке
- боли в животе
- лихорадка, не сбиваемая жаропонижающими средствами
- резкое головокружение
- рвота или диарея
- кровотечение из носа

**высока вероятность заражения  
высокопатогенным гриппом  
A/H1N1**

**ПОМНИТЕ!** Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа. Опасаться встречи с вирусом следует всем, но особенно: беременным женщинам, детям раннего возраста, пожилым людям и лицам, непривитым против гриппа.

ГБУЗ ЯНАО  
«ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»  
[www.yamalcmp.ru](http://www.yamalcmp.ru)



# Грипп рядом!



## Чтобы не заболеть:

- ❖ Сделайте прививку против гриппа;
- ❖ Одевайтесь по сезону;
- ❖ Избегайте переохлаждения;
- ❖ Проветривайте помещения;
- ❖ Чаще бывайте на свежем воздухе;
- ❖ Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами:  
**лимон, капуста, лук, чеснок, хрен, сок облепихи, отвар шиповника.**
- ❖ Проведите целенаправленную витаминизацию организма **поливитаминами.**



## ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:



- **Самолечение при гриппе опасно!**
- **Срочно вызвать врача на дом!**
- **До прихода врача не принимайте лекарственные препараты!**
- **Постельный режим обязателен!**
- **Ношение масок в семье, где есть больной гриппом – обязательно!**
- **Пейте много теплой жидкости: щелочные минеральные воды, соки, чай с медом, малиной, лимоном, облепихой, калиной!**
- **Необходимо регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений!**

# ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА

Вам поможет только

# ПРИВИВКА

■ Грипп - массовая и грозная инфекция, не щадящая ни взрослых, ни детей.

■ Грипп коварен. Несмотря на успехи медицины и усилия врачей, от гриппа и его осложнений ежегодно в мире погибают люди.



СОВРЕМЕННЫЕ ГРИППОЗНЫЕ ВАКЦИНЫ  
ВЫСОКОЭФФЕКТИВНЫ  
И БЕЗОПАСНЫ



■ Прививка против гриппа обеспечивает надежную защиту от вирусов гриппа, актуальных для предстоящего эпидсезона, а также снижает заболеваемость острыми респираторными инфекциями.

■ Массовая иммунопрофилактика существенно снижает заболеваемость гриппом путем формирования коллективного иммунитета среди населения.

На формирование иммунитета против гриппа уходит от 2 до 4 недель. Поэтому оптимальное время для вакцинации - октябрь, ноябрь.

**Внимание!** Грипп и его последствия лучше предупредить, чем лечить. Сделанная вовремя прививка - залог Вашего здоровья и здоровья Ваших близких!

**Привиться можно в поликлинике по месту жительства.**