

Консультация для родителей на тему: «Профилактика гриппа у детей».

Как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики гриппа у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить его от заражения.

Желание любого родителя — уберечь своего ребенка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса.

Неспецифические меры профилактики гриппа у детей:

1. Основной неспецифической мерой по профилактике гриппа у детей является личная гигиена. Некоторым из них следует обучать этим правилам ребенка с младшего возраста — например, часто мыть руки, особенно перед едой. Напоминайте ребенку, чтобы он не прикасался руками к лицу в публичных местах — на поручнях, столах и других предметах может оставаться слюна больного человека. Ребенку достаточно схватиться за поручень в автобусе, а затем положить палец в рот — как микробам уже «открыт доступ» в его организм.
2. Часто родители боятся «застудить» ребенка, поэтому весь отопительный сезон форточки и окна в доме закрыты и заклеены и помещения не проветриваются. Сухой и теплый воздух прекрасно способствует распространению вируса. Лучше одевать ребенка потеплее, но проветривать комнату, в которой он находится, хотя бы пару раз в день.
3. Если в доме появляется больной человек, его следует изолировать от ребенка, надеть маску, выделить отдельный комплекс посуды.
4. Лучшая профилактика гриппа у детей — это здоровый образ жизни. Регулярный сон, прогулки на свежем воздухе, сбалансированное питание, отсутствие стрессов — все это укрепит сопротивляемость малыша болезням.

Специфическая профилактика гриппа у детей.

1. **Вакцинация:** прививка от гриппа снижает вероятность заболевания среди детей на 60-90 процентов. Проводить вакцинацию можно от полугода.
2. **Иммуномодуляторы:** различные иммуно- и биостимуляторы влияют на иммунную систему и усиливают ее защитные свойства. Существует ряд мнений, что активное использование иммуномодулирующих средств может ослабить естественный иммунитет организма. В то же время в качестве поддерживающей терапии рекомендуется применение препаратов на основе эхинацеи, лимонника китайского, леутерококка, радиолы розовой и др. Вопреки распространенному мифу, витамин С не играет никакой роли в профилактике гриппа.
3. **Фитонциды.** От гриппа может защитить природная дезинфекция — такими свойствами обладают некоторых растения (в основном, хвойные —

например, эфирные масла можжевельника, пихты, эвкалипта), а также продукты, содержащие фитонциды (чеснок, лук).

Профилактика гриппа у детей не требует каких-либо тяжелых или очень затратных мероприятий, так как, по сути, включает в себя вакцинацию, соблюдение правил общей гигиены и здоровый образ жизни. А окупается она самым важным, что только может быть — **ЗДОРОВЬЕМ ваших детей.**

Заболееваемость гриппом и ОРВИ среди детей ежегодно в 4-5 раз выше, чем среди взрослых. Это объясняется возрастным несовершенством иммунных и анатомо-физиологических механизмов, обеспечивающих защиту детского организма. Пока они не сформированы, ребенок чутко реагирует на вирусы и инфекции. По наблюдениям врачей, дети болеют ОРВИ и гриппом от 6 до 10 раз в год. При этом, у детей от рождения до 5 лет ОРВИ и грипп протекают наиболее тяжело, с риском возникновения осложнений.

Наиболее велик риск заражения простудными заболеваниями у детей, посещающих дошкольные учреждения и школы: в больших коллективах инфекции распространяются очень быстро. Переносчиками ОРВИ и гриппа могут стать и члены семьи. К профилактике гриппа у детей надо подходить очень серьезно.

Профилактика гриппа: как защитить ребенка от вирусов?

Во избежание инфицирования внутри семьи, всем ее членам рекомендуется проводить как специфическую (вакцинация), так и неспецифическую профилактику гриппа и ОРВИ.

- **Вакцинация.** Раз в год, осенью, всей семье рекомендуется сделать прививку против гриппа. При выборе вакцины врачи будут учитывать возраст прививаемых и противопоказания к применению. Для вакцинации людей с аллергическими реакциями или наличием хронических заболеваний используются специальные методики. Эффективность вакцинации у детей составляет 70-100%.
- **Профилактика при помощи лекарственных препаратов.** Вакцинация не решает проблемы предупреждения всего разнообразия респираторных вирусных инфекций. Ее можно дополнить и средствами неспецифической профилактики - принимать по профилактической схеме лекарства от простуды и гриппа. Главное требование к таким препаратам - хорошая переносимость и минимальное количество противопоказаний.
- **Витаминная профилактика гриппа и у детей, и у взрослых** повышает устойчивость организма к инфицированию респираторными вирусами. Детям и взрослым рекомендовано принимать курсы поливитаминов не реже 2 раз в год (например, весной и осенью). Приобретая витаминно-минеральные комплексы убедитесь, что они не вызывают аллергических реакций и рекомендованы НИИ питания РАМН.

Противостоять неблагоприятным воздействиям окружающей среды, в том числе и вирусам, помогает соблюдение правил гигиены и активный, рационально организованный образ жизни, а именно:

- Поддержание гигиены кожи и слизистых верхних дыхательных путей (полоскание горла, промывание носа, частое мытье рук с мылом и регулярные водные процедуры)
- Соблюдение гигиены жилища (регулярные проветривания, поддержание температуры в пределах 20-24С и влажности 30-35%)
- Полноценное сбалансированное питание, включающее достаточно овощей и фруктов, а также продуктов, обогащенных бифидобактериями
- Систематическая физическая активность на воздухе или в проветренном помещении
- Оптимальный режим труда и отдыха

Если ребенок заболел:

Не надейтесь на собственные силы - это опасно для здоровья и жизни ребенка. Вызывайте врача - только он может поставить верный диагноз и назначить эффективный курс лечения.



Начало болезни

Постепенное

Обычно резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают



Температура

Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5С.

Буквально за несколько часов может подскочить до 39-40 градусов и даже выше. Высокая температура держится 3-4 дня



Симптомы интоксикации

Общее состояние обычно не страдает

Резко нарастают озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах



Насморк

Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами

Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни



Боль в горле, покраснение

Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки

В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое небо



Кашель, ощущение дискомфорта в груди

Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют

На 2-е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи



Чихание

Очень часто

Бывает редко



Покраснение глаз

Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции

Довольно частый симптом



Астенический синдром (слабость)

Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит

Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель после окончания болезни



Федеральный центр
защиты граждан от
инфекционных заболеваний

КАК ОТЛИЧИТЬ

СИМПТОМЫ ГРИППА

ОТ

СИМПТОМОВ ОРВИ?



Приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.



Иногда присоединяются тошнота, рвота, понос.



Вызывает резкое повышение температуры до очень высоких цифр, повышенную чувствительность к свету, ломоту в мышцах и суставах, а также сильную головную боль.



Учитывая, что вирус гриппа поражает сосуды, возможны кровоизлияния из десен и носовые.



На второй день появляется мучительный кашель и боль в груди.



Часто бывает покраснение глаз.

После перенесенного гриппа Вы можете заразиться другим заболеванием в течение последующих 3-х недель, такие заболевания чаще всего протекают



Болезнь начинается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.



Сопровождается частым чиханием.



Сразу появляются насморк и/или боли в горле при глотании.



Температура редко поднимается выше 38°С.

После перенесенного ОРВИ Вы можете заболеть в течение последующих 3-х недель, но в отличие от состояния после гриппа, эти заболевания

ГРИПП ВЫБИРАЕТ ТЕБЯ

ОСЛОЖНЕНИЯ

ОСЛОЖНЕНИЯ



МЕНИНГИТ
(воспаление оболочек мозга)

ЭНЦЕФАЛИТ
(воспаление мозга)



МИОКАРДИТ
(воспаление сердечной мышцы)

ПЕРИКАРДИТ
(воспаление оболочки сердца)



МИОЗИТ
(воспаление мышц)



МОКРОТА

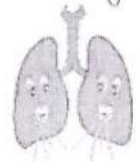
ОТИТ
(воспаление в ухе)



СИНУСИТ
(воспаление пазух носа, в том числе гайморовых)



ПНЕВМОНИЯ
(воспаление легких)



БРОНХИТ
(воспаление бронхов)

ПИЕЛОНЕФРИТ
(воспаление почечных лоханок)



ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ
(воспаление почечных клубочков)

И ТЫ ВЫБИРАЕШЬ ГРИПП???

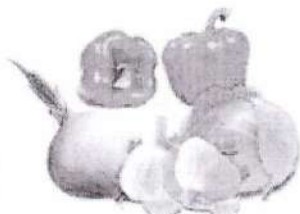
ПРОФИЛАКТИКА:

- использование противовирусных препаратов для профилактики гриппа после консультации с врачом

- вакцинация



- овощи
- лук, чеснок
- перец
- капуста



- соки
- чай с шиповником



- ягоды
- облепиха,
- смородина,
- малина

- фрукты
- лимон
- апельсин
- грейпфрут

- закаливание



- спорт



- позитивное настроение



- занятия любимым делом



- регулярные прогулки на свежем воздухе



- избегать контактов с больными простудными заболеваниями

