

# Информация для родителей "Профилактика гриппа и ОРВИ"



Грипп, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем.

## Каковы симптомы заболевания?

- жар
- кашель
- боль в горле
- ломота в теле
- головная боль
- озноб и усталость
- изредка -рвота и понос

У детей младшего возраста типичные симптомы могут не проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

## Как уберечься от инфицирования?

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. 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.

### **Что следует предпринять родителям, чтобы уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа**

#### **Ранняя профилактика сезонного гриппа**



*Самым надежным и эффективным методом профилактики является вакцинация от гриппа.*

Обсудите со своим врачом, как вы можете уберечь своих детей и других членов семьи от гриппа в предстоящем сезоне.

### Профилактика в период эпидемии гриппа

Избегайте посещения мероприятий и мест с массовым скоплением народа.

Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективным является средства для обработки рук на основе спирта.

Следите за состоянием здоровья ребенка и других членов семьи: проверяйте температуру тела и наличие других симптомов гриппа.

Ограничьте контакты ребенка со сверстниками, исключите контакты с людьми с симптомами гриппоподобного заболевания.

Подумайте, как обеспечить уход за ребенком дома, в случае если он заболел.

Подберите игры, книги, видеодиски и другие вещи, необходимые для развлечения в кругу семьи на случай, если отменят занятия в школе или если ваш ребенок заболел и будет вынужден оставаться дома.

В случае заболевания одного из членов семьи все дети дошкольного возраста должны оставаться дома в течение 5 дней с момента заболевания родственника.

## СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

<p><b>РЕПЧАТЫЙ ЛУК</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик</p>	<p><b>ШИПОВНИК</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме</p>	<p><b>БРУСНИКА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В</p>	<p><b>МАЛИНА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях</p>		
<p><b>ЧЕСНОК</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии</p>	<p style="text-align: center;"><b>НАТУРАЛЬНЫЕ ВИТАМИНЫ</b></p> <p style="text-align: center;">СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ПРОТИВОВИРУСНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ: Аскорбиновая кислота, Оксалиновая кислота, Железо, Витамины А, С, Е, В, К, Р, В1, В2, В6, В12, В15, В17, В18, В19, В20, В21, В22, В23, В24, В25, В26, В27, В28, В29, В30, В31, В32, В33, В34, В35, В36, В37, В38, В39, В40, В41, В42, В43, В44, В45, В46, В47, В48, В49, В50, В51, В52, В53, В54, В55, В56, В57, В58, В59, В60, В61, В62, В63, В64, В65, В66, В67, В68, В69, В70, В71, В72, В73, В74, В75, В76, В77, В78, В79, В80, В81, В82, В83, В84, В85, В86, В87, В88, В89, В90, В91, В92, В93, В94, В95, В96, В97, В98, В99, В100</p> <p style="text-align: center;"><b>НЕКОТОРЫЕ СПЕЦИИ</b></p>		<p><b>КЛЮКВА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство</p>		
<p><b>УКРОП</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Укроп содержит белки, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена укропа</p>			<p><b>ЧЕР. СМОРОДИНА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды</p>		
<p><b>КУРКУМА, ИМБИРЬ</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма. Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет</p>			<p><b>ПЕТРУШКА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие</p>	<p><b>ЖИМОЛОСТЬ</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет</p>	<p><b>ЦИТРУСОВЫЕ</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет</p>

Источник: <http://www.mossanepid.ru/>, БСЭ

[bukaeva.ucoz.ru](http://bukaeva.ucoz.ru)