

## Консультация для родителей «Профилактика гриппа и ОРВИ»

Составила: Воспитатель Серышева А. И.

Дети чаще взрослых болеют различными простудными заболеваниями и гриппом. Причина кроется в незрелости детского иммунитета — системы защиты от болезней. Чем слабее иммунитет человека, тем выше вероятность развития заболевания и его осложнений. Профилактика гриппа у детей — это эффективный комплекс мероприятий, которые помогут защитить здоровье малышей от опасного вируса.

В группу ОРВИ входят более 300 респираторно-вирусных инфекций: аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др. Хотя большая часть населения называет их простудными заболеваниями, к собственно простуде они не имеют отношения. Дело в том, что холодная погода и сезонные снижения иммунитета активизируют их распространение. Поэтому, по данным статистики, большая доля таких заболеваний приходится на холодное время года.

Респираторными эти инфекции называются потому, что их симптомы затрагивают по большей части органы дыхательной системы: глотку, нос, горло, трахею, бронхи, легкие. Продолжительность заболевания зависит от состояния организма заболевшего человека, тяжести осложнений, типа вируса. Грипп не относится к ОРВИ, его вызывает несколько штаммов вируса другого типа. Характерное отличие гриппа от респираторных заболеваний — значительное и продолжительное повышение температуры. В течение 3-5 суток она держится на уровне  $+39^{\circ}+40^{\circ}$ .

Признаки гриппа:

- Сильнейшая головная боль, проявляющаяся преимущественно в области лба и висков.
- Мышечная и суставная боль.
- Боль при движении глазами.
- Тошнота и рвота.
- Светобоязнь.
- Понижение артериального давления.
- Сильный сухой кашель и заложенность носа спустя несколько часов после проявления первых симптомов инфекции.

Грипп опасен своими осложнениями: ларингит, трахеит, пневмония, поражения нервной системы, сердечнососудистая недостаточность. В отдельных случаях грипп, осложненный воспалением легких, осложнениями сердечной деятельности, может привести к летальному исходу.

## Признаки ОРВИ:

- Температура на уровне субфебрильных значений, спустя несколько дней (в случае присоединения бактериальной инфекции) может подняться до  $+38^{\circ}+39^{\circ}$ .
- Катаральные явления (осиплость голоса, кашель, насморк).
- Понижение или полное отсутствие аппетита.
- Вялость, сонливость.

И грипп, и ОРВИ передаются бытовым и воздушно-капельным путем: при кашле и чихании больного человека; через ручки дверей и в транспорте в местах общего пользования; при пользовании общими туалетными принадлежностями, предметами быта, игрушками; через монеты и денежные купюры.

Достаточно, чтобы вирус попал на слизистую оболочку рта или глаза, чтобы произошло внедрение инфекции. В воздухе помещения он сохраняет свое поражающее действие в течение 2-9 часов.

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

- ✓ В сезон эпидемии нужно ограничивать посещение мест скопления большого количества людей (торговые центры, кинотеатры, развлекательные мероприятия).
- ✓ заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку с дезинфицирующими средствами;
- ✓ полноценно питаться, включая в рацион свежие фрукты и овощи;
- ✓ не переутомляться, соблюдать режим сна и отдыха, чаще бывать на свежем воздухе;
- ✓ чаще проветривать помещения, соблюдать чистоту;
- ✓ за несколько недель или месяцев до сезона эпидемий начинать закаливающие мероприятия, заниматься физкультурой для укрепления иммунитета;
- ✓ пользоваться индивидуальными гигиеническими принадлежностями, полотенцами, игрушками, ежедневно их обрабатывать;
- ✓ промывать нос, полоскать горло солевым раствором 2-3 раза в сутки, обязательно делать это после прихода домой;
- ✓ мыть руки с мылом и дезинфицирующими растворами перед едой, после посещения мест скопления большого количества людей, после ухода за больным гриппом и ОРВИ;
- ✓ не трогать и не тереть рот и глаза невымытыми руками;

*Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.*

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений.

Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

Вакцины нового поколения разрешено применять как у взрослых, так и у детей. Вакцины подтвердили свою высокую результативность и отличную переносимость.

Это особенно важно для детей с хроническими заболеваниями органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, патологией центральной нервной системы.

Прививку против гриппа лучше проводить осенью перед началом гриппозного сезона, чтобы у человека выработался иммунитет. В среднем для обеспечения надежной защиты от гриппа требуется 2-3 недели, а ослабленным людям - 1 – 1,5 месяца.

Прививка, сделанная в прошлом году, не защитит от гриппа, так как приобретенный иммунитет не продолжителен.

***Уважаемые родители, берегите своё здоровье и здоровье ваших детей!***

