

Памятка для родителей по профилактике гриппа

Уважаемые родители!

Школа – это особый коллектив, куда дети приходят регулярно: здесь они общаются между собой во время перемены, на уроках, в группе продленного дня. Инфекционные заболевания, такие как грипп и ОРВИ здесь распространяются особенно быстро, ведь они передаются по воздуху и через различные предметы: ручки, карандаши, учебники и многое другое. А поскольку общения в школе не избежать, то и риск заболеть очень высокий. Шутки с гриппом плохи, потому что это заболевание опасно своими грозными осложнениями, например, воспалением легких, и не только им.

При первых же симптомах гриппа и ОРВИ обратитесь к врачу, это позволит начать лечение вовремя и предотвратит возможные осложнения вызванные вирусом.



Грипп и ОРВИ: отличия и сходства

Что делать - ребенок в очередной раз заболел? «Классический» набор симптомов – насморк, боль в горле и температура - подсказывают, что у ребенка ОРВИ. Однако те же признаки и у гриппа. Как различить и зачем это нужно? Все дело в том, что грипп переносится тяжелее и может стать причиной серьезных осложнений, поэтому знать о различиях для мамы и папы очень важно.

Как же выяснить, грипп или ОРВИ у ребенка и чем помочь малышу до прихода врача?

У гриппа и других вирусных инфекций много общего – першение в горле, заложенный нос, температура, общая слабость. При гриппе все эти симптомы выражены гораздо ярче. Пожалуй, **главный отличительный признак гриппа от ОРВИ** – это температура. При простуде она не поднимается выше 38,5 градусов, а иногда болезнь и вовсе обходится без нее, при гриппе же она может подниматься до 39 градусов и выше. Еще одна примета гриппа – ломота в суставах по всему телу.

Обращайте внимание на то, как проявляет себя болезнь в самом начале. Грипп развивается внезапно и быстро, это связано с коротким инкубационным периодом гриппа и отсутствием иммунитета к новому типу вируса. Все симптомы появляются сразу, включая резкий подъем температуры, которая может продержаться до 5 дней. ОРВИ по сравнению развивается последовательно и плавно - сначала мы замечаем у ребенка заложенный нос, потом появляется кашель, ухудшается общее самочувствие. При этом ребенок значительно бодрее, чем при гриппе – нет жуткого озноба, мышечных болей и общей разбитости.

Всего выделено уже несколько сотен вирусов, вызывающих респираторные болезни у детей. Самые распространенные:

Риновирусы — самая большая группа по числу антигенных вариантов (их около 100). Они вызывают риниты (насморки) и высокозаразны для окружающих.

Аденовирусы вызывают острые заболевания дыхательных путей и глаз, часто длительно обитают в тканях миндалин и аденоидов у детей, не вызывая болезненных явлений, но периодически обостряются и оказываются причиной ОРИ, конъюнктивитов и энтерита.

Парагриппозные вирусы по строению вирусной частицы похожи на вирус гриппа. У детей парагриппозные вирусы часто вызывают поражения гортани с явлениями крупа.

Респираторно-синцитиальный вирус особенно опасен для детей до 2 лет. Часто вызывает эпидемии у детей, во время которых поражаются в основном нижние дыхательные пути.

Часть кишечных вирусов из группы Эххо и Коксаки способна вызвать ОРВИ. Возбудители распространяются не только воздушно-капельным путем, но и фекально-оральным.

И грипп, и ОРВИ лечатся с помощью противовирусных препаратов. Обращаем ваше особое внимание - вирусные заболевания не лечатся антибиотиками, они действуют на бактерии, а не на

вирусы. Выписать антибиотики может только лечащий врач, в том случае, если на фоне вирусного заболевания у ребенка присоединились осложнения: бронхит, гайморит, тонзиллит или пиелонефрит.

А после болезни позаботьтесь о профилактике. «Входом» в организм для вируса гриппа и других ОРВИ в 90% случаев является носоглотка, по сути, мы вдыхаем вирус в кровь, вот почему для профилактики так важны *промывание соленым раствором и полоскание горла* (солью и содой).

Осенью и зимой педиатры рекомендуют помогать организму мобилизовать защитные силы с помощью специальных препаратов, к примеру, Детского Анаферона, он действует сразу в двух направлениях, укрепляя иммунитет, блокирует действие вирусов.

Существуют 4 наиболее эффективных способа защиты от гриппа:



1. Соблюдение гигиены рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта.
2. Прикрывайте рот и нос салфеткой или носовым платком во время кашля или чихания. При отсутствии салфетки или носового платка во время кашля или чихания необходимо прикрыть локтем или плечом, но не руками.
3. Оставайтесь дома - для предотвращения распространения вирусов гриппа. Если у Вас или у Вашего ребенка появились симптомы гриппа Вам рекомендовано оставаться дома, в течение срока не менее 24 часов после спада температуры (без приема жаропонижающих средств) и исчезновения симптомов гриппа.
4. Все члены семьи должны сделать прививку от гриппа.

Рекомендации по обеспечению ухода за детьми, подростками дома, в случае заболевания или отмены занятий в школе

1. Будьте готовы следить за состоянием здоровья больного ребенка и других членов семьи.
2. Проверьте наличие дома термометра, контактных телефонов и адреса медицинских организаций.
3. Подготовьте или обновите список контактных лиц (учителя, членов родительского комитета, родственников) для связи в экстренных ситуациях и решения вопроса оставления детей и подростков дома.
4. Определите, имеются ли в Вашем доме дети или подростки, которые подвержены повышенному риску осложнений гриппа. В число детей, подверженных повышенному риску осложнений гриппа, входят дети в возрасте до 5 лет и дети, страдающие хроническими заболеваниями, такими как астма и диабет. Проконсультируйтесь со своим врачом о мерах защиты своих детей от гриппа.
5. По-возможности на время изоляции и лечения выделите отдельную комнату для заболевших членов семьи или предусматривайте ширму для кровати больного.

Источники:

http://schoolofcare.ru/articles/azbuka_zdorovja/shkola_zdorovya_dlya_malyshey/gripp_i_orvi_otlichiya_i_skhodstva/

http://dgsn.sko.kz/rus/index.php?pid=metod_rekomendacii_po_grippu

