

# **Памятка для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа**

## **Уважаемые родители!**

В период сезонного подъема заболеваемости острыми вирусными респираторными инфекциями (ОРВИ) и гриппом родителям особенно важно и нужно соблюдать меры профилактики и наблюдать за состоянием здоровья своего ребенка. Дети особенно восприимчивы к вирусам гриппа и ОРВИ, они тяжелее переносят заболевание и относятся к группе риска по неблагоприятному течению заболевания и развитию осложнений. В основном вирусы гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного воздушно-капельным путем. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.

### **Основные симптомы гриппа:**

- озноб, головная боль;
- повышение температуры до 38,5 - 40°C;
- боль, ломота в мышцах, суставах, общая слабость;
- сухой кашель, выделения из носа;
- возможны рвота, жидкий стул;
- у детей раннего возраста – вялость или беспокойство, отказ от еды.

## Симптомы гриппа и простуды

Симптом	Течение		
	Грипп	Простуда (ОРВИ, ОРЗ)	
Начало болезни		Быстро, остро	Постепенно, плавно
Температура тела		38 и выше (держится до 5 дней)	до 38 (не дольше 3-х дней)
Общее состояние		Неудовлетворительное (озноб, повышенная потливость, головная боль, головокружение, «ломит кости»)	Удовлетворительное
Кашель		Появляется на 2-3-й день, сопровождается болью, влажный (с мокротой)	Проявляется сразу, умеренный, сухой
Боль в горле		Проявляется на 2-й день, сопровождается покраснением слизистой оболочки горла	Один из первых признаков болезни, сопровождается покраснением слизистой оболочки горла
Одышка		Не ярко выраженная	Нет
Насморк		Проявляется на 3-4-й день, не ярко выраженная заложенность носа	Проявляется сразу, ярко выраженная заложенность носа
Покраснение глаз		Один из первых признаков болезни	Только в случае сопутствующей бактериальной инфекции
Тошнота		Редко	Нет
Срок		7-14 дней	До 7 дней

## КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА: ТЕМПЕРАТУРА

Повышение температуры – это естественная защитная реакция организма. При температуре 38°C – 38.5°C в нем вырабатываются специальные белки (интерфероны), которые помогают бороться с вирусом.

37°C

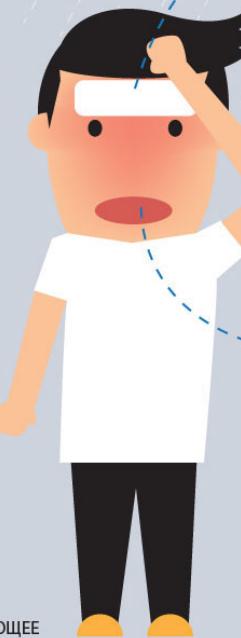
При субфебрильной температуре (37°C) у больного может быть озноб. Укутайте его или тепло оденьте.

38°C

Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше 38,5°C дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.

39°C

ЕСЛИ ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ  
НЕ ПОМОГАЕТ, ВЫЗОВИТЕ  
СКОРУЮ ПОМОЩЬ.



### ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР

Для детей до 1 года удобно использовать ушной или любой термометр. Для измерения температуры у детей от 3 лет и взрослых используйте электронный термометр.

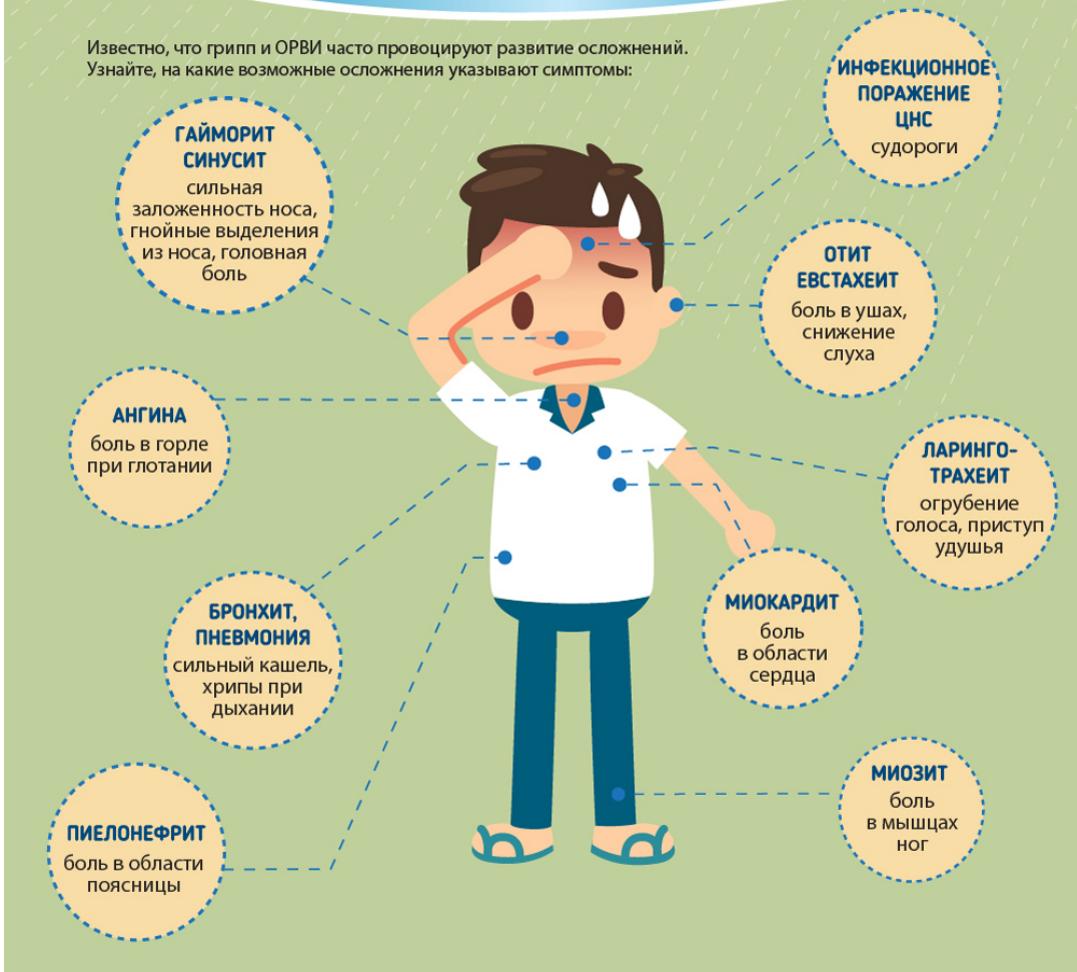


### ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ

Давайте взрослому и ребенку обильное теплое питье. Настой шиповника, ромашковый чай, морсы на основе смородины, брусники, клюквы, теплый чай, воду. Взрослым можно предложить имбирный чай.

# ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ГРИППЕ

Известно, что грипп и ОРВИ часто провоцируют развитие осложнений. Узнайте, на какие возможные осложнения указывают симптомы:



## Как уберечь ребенка от заражения

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами, если в семье есть заболевший (огромная часть микробов передается через предметы общего пользования — перила в транспорте, продукты в супермаркетах и, конечно, денежные банкноты);
- часто проветривать помещение и проводить влажную уборку, спать с открытой форточкой, но избегать сквозняков;
- ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется;
- в период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2-3 раз в сутки.

# ГРИПП

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ,  
КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ



НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ  
САЛФЕТКИ



РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ  
ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ  
ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ,  
ЧЕМ НА 1 МЕТР



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ  
ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ,  
В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ  
ПРИ ВСТРЕЧАХ



НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ

### Если ребенок заболел необходимо:

- изолировать ребёнка от других членов семьи;
- исключить пребывание в организованном коллективе;
- вызвать врача.

Постельный режим либо ограничение подвижности необходимы лишь в периоде острых проявлений заболевания. Температура в помещении должна быть не выше 20°C и на 3-4°C ниже во время сна ребёнка. Питание не должно отличаться от обычного, при отказе ребёнка от еды его кормить насилию не следует, лучше предложить ему любимые блюда. При сохранении обычного полноценного рациона назначение витаминов излишне.

Ребёнка надо обильно поить: морсы, соки, сладкий чай хорошо всасываются. При появлении следующих симптомов необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Они указывают, что заболевание принимает более тяжёлую форму:

- синюшность кожных покровов;
- кашель с примесью крови в мокроте, боль или тяжесть в груди;
- спутанность сознания, возбуждение, судороги;
- уменьшение мочеотделения;
- учащенное или затрудненное дыхание;
- сохранение температуры и других симптомов гриппа более 3-х дней.

**Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика!**

## СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

<b>РЕПЧАТЫЙ ЛУК</b> <b>Полезные свойства:</b> Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик	<b>ШИПОВНИК</b> <b>Полезные свойства:</b> Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме	<b>БРУСНИКА</b> <b>Полезные свойства:</b> Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В	<b>МАЛИНА</b> <b>Полезные свойства:</b> Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях
<b>ЧЕСНОК</b> <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			<b>КЛЮКВА</b> <b>Полезные свойства:</b> Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждогодяющее средство
<b>УКРОП</b> <b>Полезные свойства:</b> Укроп содержит витамины группы В, соли железа, калия, кальция, фосфора, сахара. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена			<b>ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА</b> <b>Полезные свойства:</b> Содержит витамины В, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды
<b>КУРКУМА, ИМБИРЬ</b> <b>Полезные свойства:</b> Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет	<b>ПЕТРУШКА</b> <b>Полезные свойства:</b> Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие	<b>ЖИМОЛОСТЬ</b> <b>Полезные свойства:</b> Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет	<b>ЦИТРУСОВЫЕ</b> <b>Полезные свойства:</b> Плоды цитрусовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет

**Берегите себя и своих близких!  
Будьте здоровы!**

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

