

## ***Консультация для родителей дошкольников*** **Профилактика и лечение ОРВИ и гриппа**

**Простудные заболевания (ОРВИ, ОРЗ) и грипп** – это инфекционные заболевания, которые вызываются вирусами. Они отличаются друг от друга симптомами, а также нарушением функций тех или иных органов.

При острых респираторных заболеваниях поражаются главным образом верхние дыхательные пути, то есть нос и глотка. **К симптомам** этих заболеваний можно отнести *насморк, слезящиеся глаза, слабость, головную боль, боли в горле и иногда легкий кашель*. Респираторные заболевания чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы. ОРВИ продолжаются в большинстве случаев от 5 до 10 дней. Лечение таких заболеваний на ранней стадии приводит к ослаблению симптомов и способствует быстрому выздоровлению.

Совсем иная картина наблюдается при гриппозных инфекциях, которые развиваются преимущественно в зимние месяцы. При гриппе поражаются не только дыхательные пути, но и весь организм. Заболевание возникает внезапно и характеризуется более тяжелыми **симптомами**. Это, прежде всего, высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба. Кроме того, появляются головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность носа отмечаются не всегда. Острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления – слабость, упадок сил могут сохраняться еще несколько недель.

Грипп ослабляет организм и снижает сопротивляемость к другим болезням. Он особенно **опасен для детей раннего возраста, пожилых людей** и лиц, страдающих хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем, сахарным диабетом и нарушениями иммунитета. Наибольшую опасность представляют присоединяющиеся бактериальные инфекции, которые могут вызвать воспаление среднего уха (средний отит), воспаление придаточных пазух носа (синусит) или воспаление легких (пневмонию).

**Источником распространения вирусов** при ОРВИ и гриппе является **больной человек**. Основной путь передачи – *воздушно-капельный*. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Вместе с каплями слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус гриппа, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус гриппа попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем – своих глаз, носа, рта. Болезнь может протекать и в легкой форме, но при этом больные так же заразны для окружающих, как и при тяжелой. После исчезновения острых

симптомов переболевший гриппом в течение недели продолжает выделять вирусы и представляет опасность для окружающих.

При заражении вирусом гриппа болезнь проявляется через 12 – 72 часа от момента заражения. Заболевание начинается внезапно. При заражении вирусами, вызывающими ОРВИ, инкубационный период (время от контакта с больным до первых признаков заболевания) – короче, а симптомы проявляются постепенно.

В основе **предрасположенности** к простудным заболеваниям и гриппу лежит прежде всего ослабление собственных защитных сил организма. Можно дать несколько советов относительно того, **как стимулировать защитные силы организма**, что позволяет в определенной мере предупредить простудные заболевания и грипп у взрослых и детей:

- употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;
- возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;
- пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;
- сократите употребление алкоголя и воздерживайтесь от курения, в том числе пассивного;
- дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее защитные свойства;
- ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа соленым аэрозолем;
- регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки;
- систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Необходимо отметить, что начинать закаливающие процедуры и приступать к регулярным занятиям спортом (в том числе оздоровительной гимнастикой) следует в летний период на фоне хорошего самочувствия, а не в период подъема заболеваемости;
- как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду;
- избегайте переохлаждения и перегревания;
- избегайте контактов с больными;
- старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях;
- проветривайте и увлажняйте воздух в жилых помещениях и на работе;
- следите за чистотой помещений, систематически делайте влажную уборку;
- регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления. Чаше меняйте полотенца;

- старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности;
- сохраняйте оптимизм, найдите время для отдыха и развлечений.

### **На предприятиях, в учреждениях основными профилактическими мероприятиями являются:**

поддержание нормального температурного режима;

ликвидация сквозняков;

хорошее проветривание (вентиляция);

систематическая влажная уборка;

немедленная изоляция заболевшего гриппом от коллектива.

### **Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:**

- нельзя пускать детей в семьи, где есть больные гриппом;
- в осенне-зимний период при повышении заболеваемости не следует водить детей в места большого скопления людей;
- при малейших признаках заболевания ребенка гриппом не ведите его в детское учреждение, в школу, не допускайте его общения с другими детьми.

### **Ни в коем случае не лечите ребенка самостоятельно!**

Грипп – серьезное заболевание, и только врач может назначить необходимое лечение, указать правильную дозировку и продолжительность приема лекарства.

при первых признаках гриппа следует вызывать врача на дом;

до прихода врача уложите больного в постель, отделите его от остальных членов семьи, особенно от детей (поместите в отдельную комнату или отгородите кровать ширмой, простыней);

тепло укройте больного, напоите горячим чаем и чаще давайте пить;

при отсутствии аппетита в первые дни болезни целесообразно воздержаться от трудноусвояемой пищи. Следует пить некрепкий куриный бульон, соки. Затем перейти к легким продуктам – вареные овощи, куриное мясо;

выделите больному индивидуальную посуду (*посуду больного следует мыть, не смешивая с другой посудой, и после тщательного мытья обдать крутым кипятком*);

белье больного стирают отдельно и кипятят;

следите за тем, чтобы при кашле и чихании больной прикрывал рот и нос платком;

во время болезни целесообразно использовать одноразовые бумажные носовые платки и салфетки, которые следует выбрасывать сразу после использования;

ухаживая за больным, нужно носить маску из 4-х слоев стиранной марли (*нестиранная марля не имеет ворсинок и может пропускать вирусы гриппа*). Маску ежедневно следует стирать и проглаживать горячим утюгом;

ухаживая за больным, как можно чаще мойте руки с мылом;

если мать, ухаживающая за ребенком, больна гриппом, она должна обязательно прикрывать рот и нос марлевой повязкой;

комнату, где находится больной, необходимо чаще проветривать, тепло укрыв на это время больного, и каждый день проводить влажную уборку;

когда больной выздоровел, необходимо продезинфицировать, прокипятить все вещи, которыми он пользовался, выбросить старую зубную щетку, провести санитарную уборку помещения, то есть окончательно удалить вирусы гриппа из своего дома.

**Заниматься самолечением при гриппе недопустимо, но полезно знать основные средства профилактики ОРВИ и гриппа, способы укрепления защитных сил организма, уметь правильно ухаживать за больным.**