Что надо знать о вирусных инфекциях ?

 Памятка родителям

**Профилактика гриппа и ОРЗ**

Внушительная доля заболеваний начинается с банальной простуды. Зимой, в конце осени и начале весны она кажется обыденным делом. Но если простуду запустить, риск опасных осложнений высок. По статистике, у 15% из заболевших простудой в итоге диагностируется грипп. Причём около 7% инфицированных – это детки. Чтобы не допустить болезни, нужно как минимум научиться отличать простуду, Почему дети так легко болеют? Вирусы распространяются в воздушно-капельном пространстве и передаются через тактильный контакт (причём как с людьми, так и с предметами обихода). Кстати, у организма есть интересная особенность – после перенесённой болезни он вырабатывает иммунитет к вирусу. Увы, ОРВИ имеет сотни разновидностей. Поэтому повторное заболевание – обыденное дело. В общей сложности различается 5 групп респираторных болезней, включающих около 300 видов.ОРВИ и грипп.

## Ключевые отличия ОРВИ и вируса гриппа

Симптоматика болезней схожа, но крайне важно их отличать, чтобы подобрать действенное лечение. Первая разница заметна уже на стадии зарождения. При ОРВИ наблюдается лишь лёгкая резь в глазах и слабость. А вот грипп «радует» носителей интоксикацией, протекающей с рвотой, головокружением, мигренями и ознобом. Период развития для ОРВИ – от 2-х до 3-х суток. В эти дни симптомы мало меняются, разве только добавляется заложенность дыхательных путей, кашель и насморк. Влияние гриппа растёт стремительно. Спустя всего 8 часов после поражения, состояние организма способно перенести критические ухудшения.

Разница заметна и по следующим параметрам:

* Общее состояние. При ОРВИ – вялость, при гриппе – сильные мышечные спазмы, озноб, высокий уровень потоотделения, боли в височной зоне.
* Температура. При ОРВИ держится в диапазоне 37-37.7 градусов, может подняться до 38. Быстро сбивается жаропонижающими. С гриппом дела обстоят хуже – температурные значения резко повышаются до 39-40 градусов, а сбивающие жар препараты действуют не дольше 2-х часов
* Носовая полость. ОРВИ всегда проходит с насморком, заложенностью носа, чиханием и отёком слизистой. Причём это одни из первых симптомов. Для гриппа они не характерны.
* Горло. В случае с ОРВИ слизистая горла становится рыхлой, облепляется налётом и отекает. Во время гриппа налёт отсутствует, но глотка также становится отёчной и приобретает ярко-красный окрас.
* Кашель. Для ОРВИ это первый из симптомов. Гриппозный кашель появляется на 2-3 день болезнь и отличается сухостью.

## Профилактика гриппа у детей

Начать стоит с регулярных прогулок на открытом воздухе. Это своего рода закалка для неокрепшего организма, которая не даст вирусам задерживаться в нём. Для времяпровождения на свежем воздухе выбирайте места без большого количества людей, пылевых и газовых скоплений. Идеальные локации – леса, чистые парки или скверы.

Как один из способов профилактики – регулярные проветривания помещения. Не забывайте и об элементарном – правилах гигиены. Так, малышу следует мыть руки с мылом перед приёмом пищи и после прогулок, полотенца с взрослыми должны быть разными, вся детская посуда тщательно промыта.

Хорошим решением станут разложенные в недоступных местах кусочки лука и чеснок. Как вариант, ребёнок может носить чесночный кулон на шее. Для этого нужно раздавить растение, положить в пластиковый контейнер от киндера-сюрприза и проделать в нём около 10-15 отверстий. Затем полезное украшение просто вешают на шею. Тогда ребёнок будет дышать луковыми испарениями, выступающими противовирусными средствами.

Не допустить вирусных заболеваний поможет регулярное закаливание. Имеется ввиду контрастный душ (разница в температурах не должна быть резкой) и обтирания. Холодные обливания разрешается практиковать только детям, у которых уже внушительный «опыт» в закалке.

Малоизвестный, но действенный способ повышения иммунной функции – массаж стоп. Здесь в помощь родителям идут специальные массажные коврики, по которым ребёнок будет бегать босыми ножками.