

Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа, орви)

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температуру), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.
2. Постоянно мойте руки под проточной теплой водой с мылом. Используйте специальные гели или влажные гигиенические салфетки на спиртовой основе.
3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.
4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.
5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).
6. Если у вас поднялась температура, а также появились заложенность носа, насморк, кашель, боль в горле, водянистая диарея (понос), мокрота с прожилками крови:
 - оставайтесь дома и не посещайте места скопления людей;
 - в дневное время вызовите на дом врача из своей районной поликлиники, в вечернее или в ночное время – скорую помощь по телефону 03;
 - сообщите семье и друзьям о вашей болезни;
 - соблюдайте постельный режим и пейте не менее 3 л жидкости в день;
 - носите марлевую или одноразовую маску, меняя ее на новую каждые 2 ч.
7. С целью профилактики:
 - больше гуляйте на свежем воздухе;
 - избегайте массовых мероприятий;
 - правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);
 - употребляйте в пищу чеснок и лук;
 - перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью;
 - для профилактики гриппа принимайте "Арбидол" или "Анаферон".

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 гриппа.

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 болезни 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.