

По данным ВОЗ ежегодно ОРВИ болеет КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ житель планеты.

Ведущая роль в структуре ОРВИ принадлежит гриппу.

Только вирусы гриппа могут вызывать ЭПИДЕМИЮ и ПАНДЕМИЮ.



Причиной (ОРВИ) острых респираторных вирусных инфекций могут быть более 200 различных вирусов. Ежегодно выдается более 8,0 тыс. больничных листов по уходу за больными детьми гриппом и ОРВИ. Наибольшая заболеваемость регистрируется в возрастной группе детей от 3-6 лет.

Потеря рабочих дней ежегодно составляет более 70 000.

Грипп - острое инфекционное заболевание, вызываемое различными серотипами вируса гриппа, характеризуется поражением дыхательного тракта (преимущественно трахеи), высокой контагиозностью (быстро передается ближайшему окружению), интоксикацией.

Источник инфекции: больной человек или вирусоноситель.

ПУТИ передачи: воздушно-капельный; бытовой (через предметы личной гигиены, посуду и т.д).

Сезонность заболевания: холодное время года, чаще январь-март месяц.

Заболеванию подвержены все возрастные категории населения, преимущественно дети, посещающие организованные коллективы. Особое значение имеет школьный возраст, ввиду скученности детей в учебный период.

Течение заболевания (гриппа): Всегда острое. Можно с точностью до часа назвать, когда началось заболевание. Обязательный симптом заболевания - лихорадка: температура в течении нескольких часов достигает максимальных значений (39,4 и даже выше).

Высокая температура может держаться 3-5 дней.

Выражены симптомы интоксикации: озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области; боль при движении глазных яблок; светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах. Катаральные явления (боль в горле, покраснение) выражены в первые дни заболевания слабо; обычно воспаляются задняя стенка глотки и мягкое небо. Катаральные симптомы держаться 7-9 дней. Кашель - чаще возникает на 2-ые сутки болезни, мучительный, сухой; боль за грудиной по ходу трахеи, связан с поражением ее слизистой. Чихание – присутствует реже, чем при ОРВИ. Гиперемия конъюнктивы - бывает довольно часто.

Характерен для гриппа выраженный астенический синдром: слабость, утомленность, раздражительность, нарушение сна - эти симптомы могут присутствовать более 2-3 недель.

Почему гриппом и ОРВИ чаще болеют дети?

- Многочисленные контакты в ДОУ и школах, скученность.
- Особенности иммунитета (наиболее предрасположены к ОРВИ и гриппу дети 5-6 лет, чья иммунная система находится в стадии формирования).
- Пассивное курение детей (в школе и дома).
- Пренебрежение закаливанием, физкультурными занятиями.
- Неправильный режим дня; недостаточное пребывание детей на свежем воздухе.
- Нерациональное питание.

Как уберечь ребенка от ОРВИ или гриппа в период подъема заболеваемости и в случае, если болен один из членов семьи?

Эффективны самые простые меры:

- Самое главное, ограничьте контакт ребенка с посторонними людьми: ограничьте посещение детских развлекательных учреждений; магазинов, поликлиник и т.д.
- Заболевших взрослых членов семьи изолируйте в отдельное помещение, обеспечить их защитной маской с регулярной ее сменой.
- Чаще проветривайте квартиру и делайте влажную уборку помещения.
- Избегайте сквозняков, переохлаждений.
- Выходя на улицу, смазывайте носовые ходы оксалиновой мазью.
- Поставьте возле изголовья кровати ребенка блюдечко с мелко порубленным чесноком (дольку чеснока можно повесить ребенку на шейку в качестве медальона).
- Если малыш находится на грудном вскармливании, риск заболевания для него снижается - в материнском молоке содержится иммуноглобулины, помогающие организму ребенка противостоять вирусам.
- Выполняйте мероприятия, направленные на повышение иммунитета ребенка.

Помните! Грипп опасен осложнениями!

К болезням, при которых грипп представляет наибольшую опасность, относятся:

- хронические заболевания органов дыхания (хронический бронхит, бронхиальная астма, муковисцидоз);
- болезни и пороки развития ЦНС;
- врожденные и приобретенные пороки сердца;

- хронические заболевания почек;
- иммунодефицитные состояния;
- болезни крови и кроветворных органов;
- болезни обмена веществ.

Опасность связана со способностью гриппозного вируса подавлять иммунные реакции организма, тем самым, усугублять течение хронического процесса.

Самый эффективный способ защиты от гриппа – вакцинация!



Прививки против гриппа входят в национальный календарь прививок. Делается она бесплатно, за счет средств федерального бюджета. Показаны всем детям, особенно посещающим организованные коллективы; часто и длительно болеющим; имеющим хронические заболевания. Иммунитет развивается через 14 дней после прививки и сохраняется 9-12 мес. Эффективность вакцинации до 90%.

Оптимальные сроки вакцинации: с октября месяца, заканчиваются за 2 недели до предполагаемой эпидемии. Допускается вакцинация и в начале эпидемии, но эффективность ее при этом снижется до 70%.

В течение октября, ноября месяца Российской вакциной «Гриппол +» будут привиты все дети, посещающие дошкольные учреждения и школы (с 1-11 классы) - на бесплатной основе.

Уважаемые родители!

Будьте благоразумны, защитите себя и детей от гриппа!

Помните, грипп опасен своими осложнениями!

Противопоказанием к вакцинации является:

аллергия к белкам куриного яйца;

острые, обострения хронических заболеваний (не менее 2-4 недель после выздоровления).

Узелки на память!

Современные вакцины безопасны и не вызывают побочных эффектов у детей!

Важно, чтобы в течении 2-х недель до прививки ни сам ребенок, ни взрослые в его окружении ничем не болели. В это время рекомендуется избегать контактов с чужими людьми.

Лучше, чтобы вакцинация против гриппа не совпадала по времени с другими прививками, хотя это разрешается.

Перед вакцинацией обязательно ребенок должен быть осмотрен врачом. Врач должен убедиться, что пациент здоров и не страдает аллергией на куриный белок.

Через 3-4 часа после прививки нужно дать ребенку соответствующую возрасту дозу парацетамола или панадола.

Внимательно отнеситесь к состоянию ребенка после прививки. Обязательна термометрия в течение 3-х суток. Если возникнут симптомы «болезни» дайте ему жаропонижающие средства.

Если Вы не успели сделать прививку в октябре-ноябре, ее можно сделать и позже. Просто к середине зимы возникает риск заражения гриппом и др. ОРВИ.

Если прививка придется на инкубационный период одного из этих заболеваний, ребенок будет болеть тяжелее, чем обычно.

Если Ваш ребенок заболел гриппом или ОРВИ.

Ребенок заболел, поведение его изменилось, он плачет, беспокоится, становится вялым, отказывается от еды. У него холодные ручки...

Советуем маме:



1. Не надо теряться!
2. Измерьте ребёнку температуру и уложите его в постель.
3. Если его знобит, если у него холодные руки и ноги, укройте ребёнка теплее, положите грелку.
4. Вызовите врача на дом.
5. Больной должен быть максимально изолирован, желательно в отдельную комнату.
6. Выделите ребёнку предметы личной гигиены.
7. Комнату, где находится больной ребёнок, убирайте влажным способом. Лишние вещи уберите, чтобы в комнате было меньше пыли.
8. Чаше проветривайте комнату.
9. Лечение важно начинать в начале заболевания:

Давайте ребёнку больше жидкости (до 6 месяцев малыша можно поить только тёплой кипячёной водой, ребёнку старше 6 месяцев можно давать клюквенный и брусничный морсы, настой шиповника, ромашки, компот из сухофруктов);

Поить ребёнка следует маленькими порциями, но часто;

Очень хорошо, когда малыш находится на грудном вскармливании (иммуноглобулины, находящиеся в молоке, помогают организму бороться с инфекцией);

Если у малыша температура выше 38,5° необходимо дать жаропонижающий препарат в возрастной дозировке (парацетамол, ибупрофен);

Запрещается с целью снижения температуры детям использовать аспирин (детям до 15 лет); анальгин (детям до 18 лет). Эти препараты могут вызывать очень серьезные осложнения.

При повышенной температуре:

Не кутайте ребенка. Наденьте на него «дышащую» одежду из хлопка, накройте легким одеялом;

Не выходите с малышом на прогулку, пока температура не нормализуется;

На время откажитесь от ежедневного купания;

Витаминотерапия - после снижения температуры.

При температуре выше 39° можно применить народные средства:

- Обтереть водкой или уксусом, разведенным водой в пропорции 1:1. Положить рядом с головой малыша холодную грелку, а на лоб - влажную салфетку;
- 50 гр. соцветий тысячелистника залить литром кипятка и поставить на огонь на 7-10 мин., затем охладить и процедить. Смочите в отваре марлю и заверните в нее малыша, оставив свободными руки, стопы. Укройте одеялом на 30-40 мин. Температура начнет быстро снижаться.

Жаропонижающим действием обладают самые разнообразные отвары трав:

• в равных пропорциях: петрушка, укроп, цветы липы;

• листья черной смородины, мяты, малины, подорожника;

• ягоды малины и цветы липы, листья мать и мачехи. Залить их кипятком и дать настояться 10-15 мин. Давайте ребенку пить, добавляя в отвар мед (при отсутствии на него аллергии) или бруснику.

• Проверенный способ снижения температуры - настой из цветов липы: Заварить 3 ст. ложки цветов липы в 200 мл. воды. Дать настояться 15 мин., процедить и остудить до комнатной температуры. Добавить в настой чайную ложку меда (если у ребенка нет аллергии на мед) и дольку лимона. Липовый отвар не рекомендуется детям до 6 мес., в виду незрелости потовых желез.

Если у ребенка насморк:

- Прочистите носик ребенку: сначала закапайте в обе ноздри раствор ромашки, а затем спринцовкой вытяните содержимое. Свободное дыхание сделает ребенка более спокойным;
- Рекомендуется закапывать в нос сок моркови, свеклы, коланхоэ, лука (любой из них нужно развести в пропорции 1:10).

- При заложенности носа рекомендуется капли «називин» детям до 1 года - 0,01%; от 1 года до 6 лет - 0,025%; для школьников и взрослых 0,05%; «спрей» - 0,05% для школьников и взрослых.
- Капли от насморка можно использовать не чаще 2-3 раза в день и не более 2-5 дней.

Если у ребенка кашель:

- При сухом кашле у ребенка рекомендуются отхаркивающие средства растительного происхождения: корень алтея, солодки, листа подорожника, мать-и-мачехи, в виде отваров, детских микстур и сиропов. Их дают ребенку утром и днем, но не на ночь, иначе мокрый кашель будет мешать спать.
- При вязкой, трудно отделяемой мокроте, рекомендуются муколитические средства - это вещества, разжижающие мокроту (муколитин).
- Детям старше 2-х лет при нормальной температуре и сухом кашле - паровые ингаляции с ромашкой, календулой, мятой. Если у ребенка влажный кашель, нельзя давать ему противокашлевые средства.
- рачи не рекомендуют молодым мамам лечить малышей с помощью горчичников, банок и ингаляций с препаратами, в состав которых входят эфирные масла.

Уважаемые родители!

ОРВИ и грипп опасны своими осложнениями, поэтому при первых признаках заболевания лучше обратиться к педиатру и выполнить его рекомендации.

Лечением детей должен заниматься врач. Помните об опасности самолечения. В случае возникших осложнений, лечите ребенка до полного выздоровления. Отправлять ребенка в школу с «остаточными явлениями» - кашлем, насморком, слабостью - ни в коем случае нельзя, это опасно для здоровья ребенка.