

Консультация для родителей

«Грипп. Меры профилактики. Симптомы данного заболевания»

Что такое грипп?

Грипп – острое сезонное вирусное заболевание, протекающее с острой инфекционной интоксикацией, повышением температуры тела до $+39-40^{\circ}\text{C}$, с сухим кашлем, заложенностью носа, тошнотой, рвотой и светобоязнью. Вирусы данного заболевания подразделяются на 3 типа: А, В и С, каждый из которых имеют свои штаммы (культуры микробов, выделенные из определенного источника и идентифицированные по тестам современной классификации), что позволяет вирусу ежегодно менять свою антигенную структуру – мутировать. Болезнь опасна своей непредсказуемостью. Ежегодно пандемия возникает в осенне-зимний период.

Главный источник инфекции – болеющий человек, который с легкостью может передать вирус воздушно-капельным путем (при чихании, кашле, нахождении в одном закрытом помещении с заболевшим). Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей в связи с их низким иммунитетом.

В чем проявляются первые признаки заболевания?

Для гриппа характерно стремительное развитие клинических симптомов. Температура может повыситься до 40°C уже в первые 12-24 часа. Проявляется головная боль, боль при движении глазных яблок, боль в мышцах и суставах, боль в горле, тошнота и рвота, светобоязнь, слабость, заложенность носа, снижение артериального давления.

Типичным для гриппа является развитие пневмонии, отита, трахеита, который сопровождается сильным болезненным кашлем в области грудины. Также при гриппе страдает нервная система заболевшего. Это связано с токсическим действием вируса, вызывающим функциональные расстройства до серозного менингита. Поражение нервной системы чаще всего развивается на 3-5-е дни болезни, при этом у больного проявляются сильная головная боль, тошнота и рвота, судороги конечностей, изменения сознания.

Какие меры профилактики гриппа необходимо соблюдать?

1. Вакцинация от гриппа – наиболее эффективная мера борьбы с гриппом. Вакцинация позволяет снизить риск заболевания и осложнений. Современные вакцины не содержат «живой» вирус и являются наиболее безопасными и эффективными. Вакцина стимулирует образование в организме человека антител, которые позволяют иммунитету противостоять вирусу гриппа.

Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Весь спектр гриппозных вакцин прошел регистрацию

в РФ и разрешен к применению. Использование вакцины против гриппа прошлого сезона не допускается.

Лучшее время для прививания – с сентября по декабрь. Вакцинация во время эпидемии также безопасна и эффективна, однако в период развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Ослабленных детей нужно прививать в первую очередь, т.к. они наиболее подвержены инфекциям, протекающим у них, как правило, в тяжелой форме.

2. Регулярное мытье рук. В течение пандемии Covid-19 люди уже привыкли часто мыть руки, ведь именно через руки распространяются большинство вирусов. В том числе и вирус гриппа. Микробы сохраняют жизнеспособность до нескольких часов пока не попадут в организм человека через те предметы, которые были использованы заболевшим. Поэтому старайтесь мыть руки чаще, и чаще мойте их детям. Если же рядом нет раковины, воспользуйтесь антисептиком или влажными салфетками.

3. Не прикрывайте рот во время чихания или кашля ладонями. Вирусы остаются на руках, если вы прикрыли рот во время чихания или кашля обнаженной ладонью – это самый простой путь передачи инфекции другим людям. Если же вы чувствуете, что вам необходимо чихнуть или покашлять, возьмите салфетку и прикройте ею рот, затем немедленно выбросите ее. При отсутствии рядом салфеток, чихните/покашляйте в локтевой изгиб или предплечье.

4. Не касайтесь лица. Вирусы гриппа и простуды проникают в организм человека через слизистые оболочки рта, носа и глаз. Большинство детей болевают, касаясь грязными руками лица, и заражают затем родителей.

Пейте больше жидкости. Вода вымывает из организма вредные вещества и наполняет его необходимой жидкостью. В период эпидемии рекомендуется поить детей напиток, приготовленный из ягод шиповника. В шиповнике содержится большое количество витамина С, который является мощнейшим оружием в борьбе против вирусов. Можно заменить в меню таким напитком чай или компот, или давать детям по половине стакана несколько раз в день.

5. Свежий воздух. Профилактика гриппа и простуды всегда должна сопровождаться прогулками на свежем воздухе и регулярном проветривании помещений. Не смотря на пасмурность и влажность погоды, проводите время с детьми на улицах, тем самым не позволяя размножаться болезнетворным микробам.

6. Регулярные физические упражнения. Проводите со своими детьми утреннюю гимнастику для поддержания вашего и их физического здоровья. Физкультура усиливает работу сердца, заставляя перегонять больше крови и, тем самым, переносить больше кислорода из легких. При физических упражнениях тело начинает потеть, что активизирует выработку естественных иммунных клеток организма, убивающих вирусы.

7. Витамины. Употребляйте больше фруктов и овощей, в которых содержатся такие витамины, как: витамин А (ретинол), который содержится в апельсинах, моркови, помидорах; витамин С (аскорбиновая кислота),

содержащийся в шиповнике, черной смородине, цитрусовых, красном сладком перце; витамин РР (никотиновая кислота), который содержится в помидорах; витамин Е (токоферол), содержащийся в яблоках; витамин Н (биотин), который содержится в белокочанной капусте; группа витаминов В, содержащиеся в брокколи, грибах. При необходимости приобретите витаминные комплексы. Однако для этого нужно проконсультироваться с врачом, ведь переизбыток витаминов так же вреден, как и недостаток.

8. Систематическое закаливание. Закаливания повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Однако необходимо отметить, что начинать закаливающие процедуры следует в летний период на фоне хорошего самочувствия, а не в период подъема заболеваемости.

***Здоровье ваших детей находится в ваших руках!
Будьте здоровы!***

