**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ**



***Грипп и ОРВИ***

***Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).***

***В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другими человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.***

|  |  |
| --- | --- |
|  | ***Общие рекомендации***   * Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор. * Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли. * Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук. * Избегайте близкого контакта с больными людьми. * Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту. * Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий. * Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих * При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью. |
|  | ***Основные рекомендации для населения***  * Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель. * Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах. * Стараться не прикасаться ко рту и носу. * Соблюдать гиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу. * Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна. * Используйте маски при контакте с больным человеком. * Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность. |
|  | ***Рекомендации по уходу за больным дома***   * Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих. * Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок. * Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи. * Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители. * По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным. * Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина. * Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной. * Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства. |
|  | ***Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ***   * При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр). * Отдыхать и принимать большое количество жидкости. * Закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей! * Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей. * Сообщите своим близким и друзьям о болезни. |
|  | ***Рекомендации по использованию масок***   * Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом * Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше. * При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней. * Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе. * Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной). * Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования. * Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия. |
|  | ***Рекомендации для родителей:***   * Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. * Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. * Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра. * Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится. * Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей. * Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания. |

**Профилактика простудных заболеваний у школьников.**

**Простудные заболевания обычно начинаются постепенно**: появляется неприятное першение в горле, возникает ощущение некоторого дискомфорта в носу. Температура тела обычно редко поднимается выше 37,5 градусов. Зато полноценный насморк и больное горло вам обеспечены. Грипп же обрушивается на нас сразу: вроде бы еще утром вы ощущали себя здоровым и полным сил человеком, а в обед уже раскалывается голова, ломит мышцы, сильно знобит. При этом температура резко подскакивает до 38 градусов. А вот сильного насморка при гриппе, наоборот, практически не бывает. Пускать грипп на самотек очень опасно: при незавершенном или недостаточном лечении он способен привести к более тяжелым заболеваниям: пневмонии, осложнениям на сердце, почках.

Начало осени и зима — период повышенной социальной активности у школьников. Начало учебного года, секции и кружки — все это повышает опасность возникновения простудных заболеваний, поскольку очень велика вероятность контакта с уже заболевшими одноклассниками. Причем опасности подвергаются именно социально активные дети, которые за день успевают посещать не, только общеобразовательную школу, но и еще несколько общественных мест. Здесь просто необходима **профилактика.**

Самым распространенным и весьма действенным средством традиционно являются **витамины.** Сейчас в продаже достаточно много хороших комплексных витаминов. Они помогают детям легче переносить нагрузки учебного года, поддерживают их иммунитет и сокращают период восстановления после уже перенесенных заболеваний. Только при выборе витаминов обязательно обращайте внимание на ту информацию, которая нанесена на этикетку - покупайте витамины, подходящие вашему ребенку по возрасту и степени его активности.

А теперь о некоторых **общих мерах предупреждения заболеваемости ОРВИ у школьников.** Всегда тщательно следите за тем, чтобы дети не ходили с промокшими ногами. Этим грешат и первоклассники, и дети старшего школьного возраста. А если это уже случилось, лучшая профилактика возможной простуды — согревающие ванночки для ног. Для их приготовления в горячей воде растворяют в равных количествах горчичный порошок и соду. После ванночки нужно насухо вытереть ноги и одеть махровые или шерстяные носки. Такие ванночки для ног будут полезны, конечно же, и взрослым.

**Для предупреждения развития простудного заболевания** в том случае, если ваш ребенок сильно замерз или уже появились первые признаки заболевания, полезна будет горячая ванна. Но осторожнее: горячие ванны противопоказаны при высокой температуре, а их частое применение в таких «профилактических» целях сильно сушит кожу.

В холодное время года в доме обязательно должны иметься **витаминные напитки.** Речь идет, конечно же, не о газированных напитках, купленных в супермаркете. Лучший вариант - это приготовленные дома чаи и морсы. Самый простой вариант приготовления морса - взять варенье и развести его горячей кипяченой водой. Хотя лучше, конечно, готовить морс из замороженных ягод, добавив в него мед.

Укреплению иммунитета способствуют также **чаи из трав** — душицы, чабреца, иван-чая, мяты, листьев малины, календулы, ромашки, смородины, липового цвета. Такой чай можно заваривать как в смеси, так и по отдельности. Для лучшего результата пить такой чай нужно по 2-3 стакана в день на протяжении месяца.  
Если профилактика не помогла, и ваш ребенок все же заболел, не откладывайте ни в коем случае визит к врачу. Для облегчения симптомов заболевания помимо назначенных лекарственных средств можно пользоваться и народными средствами. Например, ингаляции. Здесь можно применять бессмертник и тысячелистник, листья эвкалипта, перечную мяту, ромашку и календулу. Заварив травы в фарфоровом чайничке с носиком и проверив температуру пара, попросите вашего ребенка, обхватив носик чайника губами, вдыхать ртом ароматный пар, выдыхая его через нос. Следите, чтобы пар был именно приятно горячим.

**При насморке** часто прикладывают сваренные вкрутую яйца или отварной картофель к носовым пазухам. Естественно, нужно обязательно смотреть, чтобы они именно грели, но никак не обжигали.

**Во время сезонной эпидемии гриппа** попробуйте приучить своих домочадцев вдыхать по 10—15 минут два раза в день пары свеженатертого чеснока или лука. А еще зимой очень полезно кушать мед в чистом виде или растворять его в травяном чае, температура которого не выше 70 градусов.