

## Пора поговорить о гриппе и простуде

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – являются самыми распространенными заболеваниями во всем мире, они наносят ущерб здоровью, в первую очередь, детей, огромный экономический ущерб, связанный как с отсутствием работников на производстве, так и с необходимостью ухода за больными.

Грипп – острое респираторное вирусное заболевание, протекающее с кратковременной выраженной лихорадочной реакцией, симптомами острого токсикоза и поражением респираторного тракта, преимущественно трахеи. Для всех типов вирусов гриппа характерна генетическая нестабильность, приводящая к возникновению пандемических вирусов, вызывающих заболевания с чрезвычайно тяжелыми клиническими формами. Заболевания наблюдаются чаще зимой и весной.

Источником инфекции является больной человек, наиболее заразный в начальный период заболевания, вот почему не надо проявлять «чудеса трудового энтузиазма», если вы или ребенок заболели, не надо заражать других людей в общественном транспорте, в трудовом, школьном или детсадовском коллективе; надо вызвать врача на дом и приступить к лечению. Особенно надо оберегать детей раннего возраста и пожилых людей, опасность представляют бактериальные осложнения после перенесенного гриппа – деструктивные пневмонии, стенозирующие ларинготрахеиты, гнойные менингиты.

Кроме гриппа к ОРВИ относятся и другие заболевания с поражением респираторного тракта: парагрипп (поражает в основном гортань), аденовирусная инфекция (поражает слизистые оболочки носоглотки, глаз, кишечника, респираторного тракта, а также лимфоидной ткани); респираторно-синцитиальная инфекция – РС-инфекция (поражение нижних дыхательных путей), рино, реовирусы и др. Все эти вирусные заболевания ухудшают состояние здоровья человека, вызывают воспаление, интоксикацию, недостаточность в работе дыхательной, сердечно-сосудистой систем. Никого убеждать не надо, что легче болезнь предупредить, чем лечить и выхаживать больного после болезни. Дадим самые простые советы:

- › Одевайтесь по погоде. Одежда должна обеспечивать телу температурный комфорт, человек не должен ни замёрзнуть, ни перегреться.
- › Избегайте мест массового скопления людей, в которых легко реализуется эпидемический процесс передачи возбудителей респираторных заболеваний. По возможности избегайте общественного транспорта, лучше пройдите пару остановок пешком.
- › Питайтесь полноценно и регулярно, употребляйте витаминно-минеральные комплексы в возрастных дозах, в соответствии с рекомендациями.
- › Закаливающие процедуры обязательно должны входить в режим дня как ребёнка, так и взрослого человека. Если вы ещё не занимались закаливанием, начинайте постепенно. Детям полезны контрастные обливания, начиная с обтирания ног салфетками, смоченными в холодной и горячей воде, затем можно приступить к обливанию ножек водой, разница температуры воды должна быть сначала 1-2 градуса, постепенно можно увеличивать разницу температур. Также постепенно надо приучаться к контрастному душу, проводить не менее шести пар смены воды и помнить, что полезный эффект от закаливающих процедур будет достигнут при постоянном их проведении, а не раз от разу, когда вспомнили.

С профилактической целью можно применять для смазывания носовых ходов оксолиновую мазь. Для очистки носовых ходов полезно применять растворы соли – поваренной или морской, приготовленные самостоятельно или приобретенные в аптеке. С профилактической целью можно применять препарат Анаферон, выпускаемый в детской и взрослой дозировке. Это иммуномодулятор, обладающий противовирусным действием. Его целесообразно применять за две недели до начала вакцинации против гриппа, что улучшит выработку иммунитета. Принимать по одной таблетке в день под язык, не зависимо от приёма пищи.

Если же вы и ваши близкие заболели, что делать?

Создайте больному комфортные условия, крайне важен покой. Не допускайте его контакта со здоровыми членами семьи, выделите отдельную посуду, бельё, предметы ухода.

Вызывайте врача на дом, врач установит диагноз и назначит лечение, что обеспечит безопасное применение лекарственных средств. Без консультации врача не следует давать безрецептурные лекарства детям младше четырёх лет. Не давайте аспирин (ацетилсалициловую кислоту) или препараты, его содержащие, детям и подросткам, так как это может привести к возникновению редкой, но серьёзной болезни – синдромом Рея.

Маску должен носить в первую очередь больной человек, чтобы прикрывать рот и нос при чихании и кашле. В действительности мы часто видим противоположное: в магазине, в транспорте человек надрывно кашляет, чихает, распространяя на два-три метра вокруг себя возбудителей ОРВИ, при этом окружающие стесняются сделать ему замечание. Дома при уходе за больным обязательно носите маску, одноразовые маски через два-три часа сбрасывайте в полиэтиленовый мешок; многоразовые марлевые маски можно стирать и проглаживать горячим утюгом. Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, чаще мойте руки с мылом, обрабатывайте руки антисептическими гелями или салфетками, которые продаются в аптеках и магазинах. При уходе за больным надо позаботиться и о своей безопасности, кроме маски с профилактической целью можно применять противовирусные препараты, подавляющие репродукцию вируса.

Диета молочно-растительная, необходимо частое дробное питьё тёплого чая, настоя шиповника, щелочных минеральных вод, клюквенного или брусничного морса.

Если состояние больного резко ухудшается, появляется одышка, рвота, спутанность сознания, боли в груди или животе, кожа сереет или становится синюшной, это требует неотложной медицинской помощи, вызывайте скорую помощь.

**Наиболее эффективным способом защиты Вашего ребенка является профилактическая прививка, призванная предупредить развитие заболевания в случае контакта с источником.**

Прививка против гриппа проводится **БЕСПЛАТНО**.

Для иммунопрофилактики используются только зарегистрированные в соответствии с законодательством Российской Федерации отечественные и зарубежные иммунобиологические лекарственные препараты, которые подлежат обязательной сертификации.

**Прививка против гриппа проводится ежегодно – однократно.**

**Отсутствие профилактических прививок влечет:**

- запрет для граждан на выезд в страны, пребывание в которых в соответствии с международными медико-санитарными правилами либо международными договорами Российской Федерации требует конкретных профилактических прививок;
- временный отказ в приеме граждан в образовательные организации и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий;
- отказ в приеме граждан на работы или отстранение граждан от работ, выполнение которых связано с высоким риском заболевания инфекционными болезнями.

Для проведения прививки Вашему ребенку необходимо **наличие информированного добровольного согласия** на медицинское вмешательство гражданина, одного из родителей либо иного законного представителя несовершеннолетнего в возрасте до 15 лет или больного наркоманией несовершеннолетнего в возрасте до 16 лет, законного представителя лица, признанного недееспособным в установленном порядке.

Чтобы оформить согласие Вам необходимо прийти на прием к участковому педиатру.

**ПЕРЕД ПРИВИВКОЙ** врач проведет осмотр Вашего ребенка, соберет необходимую информацию (предшествующие заболевания, переносимость ранее проведенных прививок, наличие аллергических реакций на лекарственные препараты, продукты). Во избежание поствакцинальных осложнений перечисленные сведения необходимо сообщить врачу как можно подробнее. При необходимости перед прививкой проводят медицинское обследование. Непосредственно перед прививкой проводят термометрию. Все профилактические прививки проводят одноразовыми шприцами и одноразовыми иглами. Профилактические прививки проводят медицинские работники, обученные правилам проведения прививок. Кабинет для проведения профилактических прививок обеспечен необходимым оборудованием и оснащением. Хранение и использование вакцин и других иммунобиологических препаратов осуществляют при строгом соблюдении требований нормативных и методических документов.

Когда Вы идете на прививку необходимо обязательно взять с собой **СЕРТИФИКАТ ПРОФИЛАКТИЧЕСКИХ ПРИВИВОК**, куда помимо амбулаторной карты, карты развития ребенка, в обязательном порядке, должна быть занесена информация о всех проведенных прививках, туберкулинодиагностике, исследованиях на напряженность иммунитета, перенесенных заболеваниях.

В случае необходимости, Вы сможете предъявить данный сертификат при поступлении или обучении в образовательном учреждении, посещении зарубежных стран.