



Профилактика гриппа и ОРВИ

Грипп – одно из самых загадочных заболеваний, которое сопровождает нашу цивилизацию уже веками. Самая страшная пандемия гриппа, известная как «испанка», в 1918 году распространилась по всему миру и за два года унесла 20 миллионов человек, а по некоторым данным эта цифра достигала 40-50 миллионов, то есть 2,5% населения Земли.



Каждый год от гриппа и его осложнений погибают около 2 миллионов человек. Самыми грозными осложнениями являются воспаление легких с отеком и кровоизлияниями, тяжелое поражение центральной нервной системы, токсическая форма гриппа, которые нередко заканчиваются летальным исходом. Наиболее часто токсическая форма гриппа встречается у детей раннего возраста. Самый эффективный метод защиты от гриппа на сегодняшний день – это вакцинация.



Профилактика гриппа и ОРВИ



С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

- 1.** Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе образовательных учреждений, в том числе в учреждениях дополнительного образования (различные кружки, секции и т.д.), имеющего первые признаки заболевания вирусной инфекции (повышенную температуру тела, головную боль, боль в мышцах и суставах, заложенность носа, кашель и т.д.).
- 2.** Родителям при заболевании ребенка даже в легкой форме не следует отправлять его в детское образовательное учреждение. Это опасно не только для заболевшего, который может получить осложнение, но и для других детей, контактирующих с больным.
- 3.** Изолировать ребенка от других членов семьи.
- 4.** В период сезонного повышения заболеваемости ОРВИ и гриппом не рекомендуется активно пользоваться городским транспортом и ходить в гости.



Профилактика гриппа и ОРВИ

5. При первых признаках заболевания ребенка необходимо обратиться к врачу.

6. Обеспечить соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдать режим дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждения, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
- проводить регулярное проветривание и влажную уборку помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

7. С целью повышения защитных сил организма рекомендуется заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.

8. Для проведения вакцинации и назначения с профилактической целью противовирусных препаратов Вашему ребенку необходимо обратиться к врачу педиатру по месту жительства.