Профилактика гриппа и ОРВИ у детей.

1. Вакцина против гриппа
2. Чеснок против гриппа
3. Если ребенок заболел, что делать?

Общие сведения о гриппе и ОРВИ

Родители, отдельно стоит сказать о тех, чьи дети посещают детский сад или школу, заинтересованы в том, чтобы уберечь своего ребенка от заболеваний вирусно-инфекционного характера, к которым относятся грипп и ОРВИ.

Общие сведения о гриппе и ОРВИ

Согласно статистике, более 80% детей переболевают в осеннее-зимний период. Так как детский организм имеет незрелый иммунитет, вирусно-инфекционные заболевания могут повторяться по несколько раз в год. А это чревато осложнениями и может привести:

- к обострению сердечных и легочных заболеваний;
- к развитию пневмонии;
- воспалению среднего уха;
- отиту;
- заболеваниям нервной системы.

Родители должны внимательно относиться к любым жалобам ребенка и не оставлять без внимания любые изменения в поведении любимого чадо. Грипп характеризуется очень быстрым развитием клинических симптомов:

- головной болью в лобно-височной области;
- высокой температурой тела, которая может достигать 39-40 градусов;
- болью в мышцах и суставах;
- возникновением тошноты и рвоты;
- кашлем.

При ОРВИ, главным образом, поражаются верхние дыхательные пути. Первые признаки острого респираторного заболевания следующие:

- насморк;
- слезящиеся глаза;
- боль в горле;
- легкий кашель;
- головная боль.

Источником гриппа или ОРВИ является больной человек. Вирусы передаются воздушно-капельным путем при чихании или разговоре. Не исключен и контактный путь заражения вирусной инфекцией, когда ребенок прикасается к предметам, которые загрязнены вирусами.

Панацеи от вирусных инфекций нет, но снизить риск возникновения заболеваний можно. Защитить своего ребенка от простуды поможет только профилактика гриппа и ОРВИ.

Педиатры сходятся во мнении, что 99% иммунитета у детей зависит от:

- образа жизни;
- его эмоционального состояния;
- бытовых условий проживания;
- питания.

И только 1% зависит от лекарственных препаратов.

Основные правила профилактики

Следует максимально ограничить контакты ребенка с носителями инфекции. Нет необходимости брать ребенка в места скопления людей, особенно в период обострения инфекционных заболеваний.

Обратите внимание! Обязательны ежедневные прогулки на свежем воздухе в любую погоду.

Если кто-то в семье болеет, то он должен носить марлевую повязку. Маску необходимо менять каждые два часа. Ребенок, находящийся в одном помещении с больным, должен:

- несколько раз в день мыть руки;
- если такой возможности нет, то вытирать руки влажными салфетками;
- полоскать нос теплой чуть подсоленной водой. Можно развести половинку чайной ложки морской соли в стакане теплой воды. Набрать в ладошку воду и втянуть ее носом, потом высморкаться, умыться и прополоскать рот водой. Такую процедуру необходимо проводить хотя бы раз в день.

Проветривать помещение надо не реже пяти-шести раз, особенно перед сном. Температура в комнате ребенка не должна быть выше 20 градусов.

Влажная уборка детской комнаты два раза в день с минимальным использованием бытовой химии. Ковры и мягкие игрушки желательно убрать, так как они являются хорошими пылесборниками.

Обратите внимание!

Необходимо использовать в целях профилактики специальные противовирусные препараты только после консультации с врачом!!!!! Принимать противовирусные препараты необходимо строго следуя инструкции. Перед каждым выходом на улицу надо закладывать в носик оксолиновую мазь, которая обладает противовирусным действием.

Обратите внимание!

Обязателен прием в зимний период витаминно-минеральных комплексов.

Прием витамина С. Суточная дозировка витамина С составляет 2,5 мл/кг ребенка.

Аскорбиновая кислота находится во многих фруктах и овощах:

- картофель;
- яблоки;
- дыня;
- черная и красная смородина;
- цитрусовые;
- квашеная капуста;
- шиповник;
- помидоры и сладкий перец;
- киви;
- лайм;
- папайя;
- манго.

Памятка профилактических мероприятий включает:

- полноценное и регулярное питание, которое включает в себя овощи и фрукты, а также кисломолочные продукты;
- закаливание, а точнее воздушные и солнечные ванны, а также водные процедуры. Закаливание лучше начинать в летний период. После болезни продолжать закаливание необходимо через две-четыре недели;
- соблюдение режима дня;
- соблюдение правил личной гигиены;
- активные игры на воздухе, занятие спортом и физкультурой.

Вакцина против гриппа

Консультация для родителей по вопросу вакцинации против гриппа проводится в районных поликлиниках за месяц до начала эпидемии. Вакцинация – это наиболее эффективный метод профилактики гриппа. Применяемые современные вакцины безопасны и практически сводят к нулю вероятность заболевания. Даже если после прививки ребенок заболеет гриппом, то болезнь будет протекать в легкой форме и без осложнений.

В какое время лучше всего прививать ребенка?

Прививать ребенка необходимо в период с сентября по декабрь. Развитие иммунитета после вакцинации длится от семи до четырнадцати дней.

Есть ли вероятность заболеть гриппом после прививки?

Это практически исключено. Заболеть гриппом возможно только в том случае, если ребенок на момент прививки был в инкубационном периоде.

На протяжении многих лет чеснок использовали как профилактику против вирусных и простудных заболеваний. Натуральный продукт обладает противовирусными, бактерицидными, противовоспалительными и потогонными свойствами. Эффективное и недорогое средство просто незаменимо в период эпидемии вирусных заболеваний. Чеснок можно:

- употреблять в пищу в сыром виде один-два раза в день;
- вдыхать пары измельченного чеснока;
- использовать сок чеснока при насморке и кашле;
- полоскать горло чесночным раствором при ангине.

Если ребенок заболел, что делать?

Первые меры при заболевании ребенка гриппом или ОРВИ:

- В комнате, где находится больной ребенок, должно быть прохладно и влажно.
- Не следует принуждать ребенка к еде. Пища должна быть легкой и жидкой. Можно поить ребенка куриным бульоном и в качестве гарнира давать ему отварные овощи.
- Обязательно ввести в рацион ребенка продукты, содержащие витамины.
- Часто поить морсами, натуральными соками, теплой водой, чаем с малиной или черной смородиной.
- Часто закапывать в носик солевой раствор или промывать нос.
- Ежедневно делать влажную уборку и проветривать помещение, где находится больной ребенок, не реже двух-трех раз.
- При высокой температуре (выше 38 градусов) давать ребенку жаропонижающие препараты – парацетамол или ибупрофен.
- При температуре можно делать компрессы на грудь и икроножные мышцы.
- Обтирать ребенка уксусно-водным раствором.
- При кашле и насморке проводить ингаляции.
- Режим – постельный.

Недопустимо:

- лечить детей самостоятельно, без консультации педиатра;
- принимать антибиотики при вирусных заболеваниях, так как они принесут больше вреда, чем пользы;
- самостоятельно назначать прием антибиотиков, это может делать только врач после осмотра больного ребенка;
- самостоятельно прекращать принимать антибиотики. Необходимо четко пропить весь курс, даже при значительном улучшении состоянии больного.

Повторный вызов врача необходим в случаях, когда:

- высокая температура держится более трех-четырех дней;
- болезнь имеет затяжной характер, и длится более семи дней;
- появляются новые симптомы – усиленный кашель, отдышка, головокружение и тошнота).

Родители должны помнить, что от гриппа и ОРВИ нет чудодейственных препаратов, таблеток или микстур. Профилактика – это единственный способ уберечь свое чадо от вирусных инфекций. Но для этого потребуется и время, и четкое соблюдение всех профилактических мероприятий.