

Профилактика ОРЗ и гриппа.

В 2017 году исполняется 63 года с тех пор, как ученые установили связь простуды и гриппа с вирусами. На сегодняшний день известно более 200 видов вирусов и микроорганизмов, вызывающих острые респираторные заболевания. У детей простуда – самая распространенная инфекционная патология.

Наибольшее количество простудных заболеваний регистрируется в осенне-зимне-весенний период, причем развитию ОРЗ способствует не столько низкая температура, сколько ее сочетание с повышенной влажностью воздуха. При охлаждении любого участка тела (особенно стоп) рефлекторно снижается температура верхних дыхательных путей (миндалин, слизистой оболочки носа и др.). В результате слизистая оболочка становится проницаемой для вирусов и микробов.

Профилактика простудных заболеваний складывается из неспецифических мероприятий и применения специфических противовирусных средств.

Неспецифическая профилактика заключается в своевременной и ранней диагностике и изоляции больного ОРЗ, бронхитом или пневмонией.

Ребенок, даже с легкими проявлениями заболевания, не должен посещать детский коллектив, чтобы не рассеивать инфекцию. Большое значение имеют правильный режим, соответствующее возрасту питание, естественное вскармливание детей грудного возраста, профилактика рахита в возрасте до года. Не следует перекармливать детей углеводистой пищей так как это ведет к избыточной массе тела, «рыхлости». Такие дети более восприимчивы к простудным заболеваниям, которые протекают у них тяжело.

Дети с пищевой аллергией особенно восприимчивы к респираторным вирусам. Поэтому из их диеты следует исключить пищевые аллергены: шоколад, какао, кофе, куриные яйца, рыбу, икру, мед и апельсины.

Для повышения сопротивляемости организма к инфекциям необходимы: массаж, гимнастика, закаливающие процедуры, подвижные игры.

Гимнастика и закаливание занимают ведущее место в профилактике респираторных вирусных инфекций и острых пневмоний. Они оказывают благотворное воздействие на все функции растущего организма: способствуют формированию и развитию дыхательной, сердечно-сосудистой и нервной систем, костно-мышечного аппарата, моторики и осанки.

Часто болеющие дети имеют нарушения в системе терморегуляции, что ведет к быстрым и частым переохлаждениям. Большую роль играют и хронические стрессовые состояния у детей, связанные с отрывом от семьи (из-за посещения детского сада), неадекватными интеллектуальными нагрузками, нарушением должного режима дня. Посещение детских коллективов является для ребенка не только

неизбежностью, но и необходимостью. Для созревания иммунной системы нужна своеобразная тренировка – выработка антител к наиболее распространенным бактериям.

Профилактика острых респираторных заболеваний остается актуальной задачей современной медицины. Методы профилактики основаны на повышении местной и общей невосприимчивости организма.

Основным средством профилактики являются противогриппозные вакцины. Они снижают уровень заболеваемости гриппом в 1,4-1,7 раза, а среди заболевших смягчают клиническую картину, длительность течения заболевания.

В настоящее время используют для вакцинации детей такие вакцины как «Совигрипп», «Гриппол плюс».

Важное направление в профилактике и лечении часто повторяющихся инфекций дыхательного тракта связано с применением вакцин, содержащих лизаты бактерий, наиболее частых возбудителей инфекционных процессов.

Среди вакцин, содержащих лизаты бактерий, можно выделить широко известный препарат **ИРС-19** (иммуномодулирующий респираторный спрей), представляющий собой комплекс антигенов 19 наиболее распространенных возбудителей инфекций верхних дыхательных путей. Применяется препарат путем ингаляции через нос, так как, этот путь чаще всего служит входными воротами инфекции.

В настоящее время для профилактики и лечения успешно применяются и другие вакцинные препараты: **Бронхомунал**, **Имудон**, **Рибомунил**.

С целью профилактики применяют и синтетические индукторы интерферона – **Амиксин** и **Арбидол**. Считается, что они усиливают иммунитет и тем самым помогают противостоять сразу всем возбудителям ОРВИ и Гриппа.

В заключение важно отметить, что эффективное предупреждение воспалительных заболеваний верхних дыхательных путей, наряду с методами медикаментозной профилактики, возможно только в сочетании с испытанными традиционными средствами – закаливанием, своевременной санацией очагов инфекции, рациональным питанием, ведением правильного образа жизни.

Будьте здоровы!

ВАКЦИНАЦИЯ - надежное средство защиты от гриппа!!!

Вакцинация проводится за 2–3 недели до начала роста заболеваемости, для того чтобы к началу подъема заболеваемости у человека сформировался иммунный ответ на введенный препарат.



Вакцина обеспечивает защиту от тех вирусов гриппа, которые являются актуальными в данном эпидемическом сезоне.

Вакцинация в первую очередь показана:

- детям с 6 месяцев;
- учащимся 1- 11 классов и студентам;
- взрослым, работающим в сфере здравоохранения, образования, транспорта, жилищно-коммунального хозяйства;
- беременным женщинам;
- взрослым старше 60 лет;
- лицам, подлежащим призыву на военную службу;
- лицам с хроническими заболеваниями дыхательной, сердечно-сосудистой систем, ожирением и др.



**ГРИПП И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ
ЛУЧШЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ
ЛЕЧИТЬ.**

**СДЕЛАННАЯ ВОВРЕМЯ
ПРИВИВКА ЗАЛОГ ВАШЕГО
ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВЬЯ ВАШИХ
БЛИЗКИХ!**



ОПАСНО! ГРИПП



Грипп - это инфекционное заболевание дыхательных путей, передающееся воздушно-капельным путем. Источник инфекции - больной человек, который опасен для окружающих до 7 дней от начала заболевания.

СИМПТОМЫ



**РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ
ТЕМПЕРАТУРЫ
ТЕЛА**



**ГОЛОВНАЯ
БОЛЬ**



**ЛОМОТА
В МЫШЦАХ
И СУСТАВАХ**



**БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ
В ГОРЛЕ**



**СУХОЙ
КАШЕЛЬ
И ЗАТРУДНЕННОЕ,
УЧАЩЕННОЕ
ДЫХАНИЕ**



СЛАБОСТЬ



**ЖЕЛУДОЧНО-
КИШЕЧНЫЕ
РАССТРОЙСТВА
(ТОШНОТА,
РВОТА, ПОНОС)**



**БОЛЬ
ПРИ ДВИЖЕНИИ
ГЛАЗ, ВКЛЮЧАЯ
ОСТРУЮ РЕАКЦИЮ
НА СВЕТ**

ПРОФИЛАКТИКА



**ВЕСТИ
ЗДОРОВЫЙ
ОБРАЗ ЖИЗНИ**



**РЕГУЛЯРНО
МЫТЬ РУКИ
С МЫЛОМ ИЛИ
ДЕЗЕНФИЦИРУЮЩИМ
СРЕДСТВОМ**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
ОДНОРАЗОВЫЕ
САЛФЕТКИ ПРИ
ЧИХАНИИ
И КАШЛЕ**



**СВОЕВРЕМЕННО
ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ***



**ИЗБЕГАТЬ
БОЛЬШОГО
СКОПЛЕНИЯ
ЛЮДЕЙ**



**ИЗБЕГАТЬ
КОНТАКТОВ
С БОЛЬНЫМИ**

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:



**ОСТАВАТЬСЯ ДОМА
И СОБЛЮДАТЬ
ПОСТЕЛЬНЫЙ
РЕЖИМ**



**НЕ ЗАНИМАТЬСЯ
САМОЛЕЧЕНИЕМ,
А ВЫЗВАТЬ
ВРАЧА**



**ИСПОЛЬЗОВАТЬ
СРЕДСТВА
ИНДИВИДУАЛЬНОЙ
ЗАЩИТЫ**



**ОБИЛЬНОЕ
ПОТРЕБЛЕНИЕ
ТЕПЛОЙ
ЖИДКОСТИ**



**ПРОВОДИТЬ
ВЛАЖНУЮ
УБОРКУ**



**ПРОВЕТРИВАТЬ
ПОМЕЩЕНИЕ**

*Вакцинация от гриппа проводится начиная с 6-месячного возраста в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок (Приказ Минздрава России от 21.03.2014 № 125-н (ред. от 16.06.2016) «Об утверждении национального календаря профилактических прививок и календаря профилактических прививок по эпидемиологическим показаниям»).

ПРАВИЛА НОШЕНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ В ПЕРИОД СЕЗОННОГО ПОДЪЕМА ГРИППА И ОРВИ

Маска должна быть надежно закреплена.
При наличии завязок на маске их следует крепко завязать. При наличии вшитого крепления в области носа, его следует плотно пригнуть по спинке носа.

Маска должна плотно прилегать к лицу, закрывая не только рот, заходя за подбородок, но и нос.

При наличии специальных складок на маске их необходимо развернуть, придав маске более функциональную форму для плотного прилегания к лицу.

Менять маску на новую чистую и сухую – не реже чем через 2 часа или чаще – как только используемая маска станет сырой/влажной.

При использовании маски необходимо избегать прикосновений к ней

Многоразовая маска после использования стирается и проглаживается утюгом с обеих сторон.

Одноразовые маски повторно не используются – их необходимо выбрасывать в урну!



Использование маски снижает передачу вирусов от человека к человеку, защищает от вдыхания вируса с капельками слизи, выделяемыми при разговоре, чихании или кашле.

Маска необходима если Вы:

- находитесь в месте массового скопления людей;
- в общественном транспорте;
- в помещении, где есть больной человек;
- ухаживаете за больным ОРВИ или гриппом.



Нецелесообразно носить маску на открытом воздухе.

Во время пребывания на улице полезно дышать свежим воздухом.

Особое значение имеет чистота рук при использовании маски!

Тщательно мыть руки с мылом или обрабатывать их спиртосодержащим средством следует:

- после снятия маски или ее замены;
- если Вы коснулись маски или поправляли ее;
- если ухаживаете за больным ОРВИ или гриппом – после окончания контакта с ним.

