ПАМЯТКА для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

Эффективные меры профилактики.

Здоровый образ жизни, полноценное питание и сон, физическая активность, отсутствие вредных привычек. Дополнительными мерами профилактики являются прием аскорбиновой кислоты и поливитаминов, экстракта элеутерококка, женьшеня, настоя шиповника, которые способствуют сопротивляемости организма. Так же в целях профилактики рекомендуем следующие препараты:

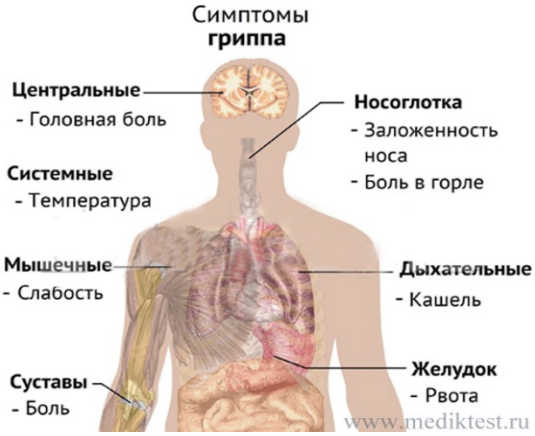
Наименование препарата	Для взрослых	Для детей
Ремантадин 50мг. (в таблетках)	1 таблетка 1 раз в сутки в течение месяца	-
Ремантадин (орвирем) сироп 100 мл. 1 мл=1чайная ложка=10 млг.	-	От 1 года до 3 лет: 10 мл (2 ч.л) 1 раз в сутки. От 3 до 7 лет: 15 мл (3 ч.л) 1 раз в сутки в течение 10-15 дней.
Дибазол 0,02 мг. (таблетки)	По 1 таблетке 1 раз в сутки (в течение 10 дней) затем перерыв 10 дней, затем прием 10 дней и так на период подъема заболеваемости	От 7 до 14 лет 1 раз в сутки. Схема как у взрослых.
Анаферон, эргоферон	По 1 таблетке в сутки	По 1 таблетке в сутки
Арбидол	200 мг. 1 раз в день в течение 10-14 дней	От 3 до 6 лет - 50 мг; 6-12 лет - 100 мг. Старше 12 лет - 200 мг. 1 раз в сутки 10-14 дней.
Назаваль, гриппферон (спрей, капли)	По 1 вспрыскиванию в каждый носовой ход 3-4 раза в сутки на период очага инфекции	По 1 вспрыскиванию в каждый носовой ход 3-4 раза в сутки на период очага инфекции
Оксолиновая мазь	Смазывание носовых ходов 2-3 раза в день на период очага инфекции	Смазывание носовых ходов 2-3 раза в день на период очага инфекции

В период эпидемии важно уменьшить число контактов, не рекомендуется посещать культурно-массовые мероприятия, необходимо регулярно проводить туалет носа, мыть руки и разговаривать с больными на расстоянии не менее 1 метра.

Как начинается заболевание.

Заболевание гриппом обычно проявляется через 12-48 часов с момента заражения. Типичный грипп начинается остро, нередко с сильнейшего озноба, температура тела повышается до 39-40^0 по Цельсию, отмечается слабость, сильная головная боль, боли в мышцах и глазах. Могут присоединится сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса, а затем и другие признаки, такие как насморк, боли в горле. Вирус гриппа сохраняется в организме

больного в течении 3-5 дней от начала болезни, а при осложнениях 10-14 дней. Наиболее активно вирус выделяется от больного человека во внешнюю среду в первые дни болезни при кашле и чихании, поэтому больной гриппом чрезвычайно опасен для окружающих.



Чем опасен грипп?

Грипп сам по себе протекает очень тяжело, но еще более опасны его осложнения – пневмонии, отиты, гаймориты, поражения нервной системы. Грипп снижает защитные силы организма и тем самым способствует обострению различных хронических заболеваний.

В группу риска попадают люди пожилого возраста, беременные женщины и маленькие дети. А также лица с хроническими обструктивными болезнями легких, сахарным диабетом, ожирением, гепатитами и ВИЧ-инфекциями, заболеваниями сердечно-сосудистой системы. **ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕОБХОДИМО ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СРАЗУ ОБРАТИТЬСЯ ЗА МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩЬЮ, А НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ. ЭТА МЕРА ПРЕДОСТОРОЖНОСТИ ПОМОЖЕТ ЗАЩИТИТЬ ВАШИХ КОЛЛЕГ ПО РАБОТЕ И ОКРУЖАЮЩИХ ОТ ЗАРАЖЕНИЯ.**

Если в вашем доме
есть больной гриппом.

- Не контактировать с больным или заходить к нему в маске.
- Не подходить к больному ближе, чем на 2 метра, или подходить к нему в маске.
- Мыть руки с мылом после каждого посещения больного, уборки в его комнате, посещения туалета.
- Обязательно прикрывать нос и рот во время кашля и чихания.
- Использовать салфетки или носовые платки одноразового употребления.
- Держать подальше ребенка от больного человека.
- Постоянно проветривать комнату больного. В холодный сезон достаточно делать это до 4-х раз в день на протяжении четверти часа. В это время больного обязательно нужно вывести из комнаты.
- Температура воздуха в комнате больного гриппом не должна быть выше 20 градусов Цельсия, но и ниже опускать ее не стоит.
- Каждый день делать в комнате больного и во всем доме уборку с дезинфицирующими средствами (жовельсолид, жавелион по 1 таблетке на 10 литров воды).
- Полноценно высыпаться и ввести в рацион витамины для повышения иммунитета.