

## Рекомендации по профилактике гриппа для родителей

### Индивидуальная профилактика гриппа.

Соблюдайте меры профилактики гриппа, чтобы сохранить свое здоровье и жизнь.

Используйте перерыв в занятиях для снижения риска заражения гриппом.

В местах скопления людей и при близком контакте с ними, носите маску, защищающую нос и рот.

Чаще мойте руки с мылом.

Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа.

Проветривайте помещения проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств.

Больше спите и отдыхайте.

Включите в свой рацион овощи, фрукты, соки. Употребляйте достаточное количество жидкости.

Ежедневно гуляйте на свежем воздухе. Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.

При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) оставайтесь дома немедленно вызывайте врача поликлиники или скорую помощь.

### Рекомендации по проведению неспецифической профилактики против гриппа

С целью недопущения распространения гриппа и ОРВИ необходимо помнить, что золотым стандартом профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.

Индивидуальную профилактику гриппа можно разделить на два направления:

#### неспецифическая и специфическая.

Неспецифическая профилактика предполагает применение средств, направленных на общее укрепление организма, его местных барьеров и неспецифических факторов резистентности. Это закаливание организма, витаминизация, УФ-облучение, экстракт элеутерококка, афлубин, инфлюцид, иммунал и др.

Специфическая профилактика предполагает введение вакцины. Вакцины вводят внутримышечно, защитный эффект достигается через 10 дней после введения и продолжается в течение года.

К средствам специфической профилактики гриппа относится **вакцинация**. Состав вакцин против гриппа обновляется ежегодно в соответствии с данными ВОЗ о том, какие вирусы гриппа будут циркулировать в данном эпидемическом сезоне. Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, вакцинация существенно уменьшает тяжесть течения заболевания ОРВИ и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.

Широко известный препарат с противовирусным действием для наружного применения – *оксолиновая мазь*, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома.

Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - чесноком и луком. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.

Необходимо помнить, что в период эпидемии гриппа следует принимать повышенные дозы витамина С ("Аскорбиновая кислота", "Ревит") - по 3-4 драже в день. А так же натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине,

бруснике, жимолости, малине и цитрусовых. Наибольшее количество витамина С сохраняется в перечисленных растениях и ягодах если их засушить, заморозить в морозильной камере или перетереть с сахаром. Хороший профилактический эффект дают настойки и чай растений богатых витамином С. Приготовление витаминного чая из шиповника Ягоды шиповника растолочь, горсть размельченных ягод засыпать в термос и залить кипятком. Плотно закрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром ароматный и полезный чай готов, наслаждайтесь.

Клюквенный морс готовится проще: растолченные ягоды (свежие или замороженные) заливаются водой, процеживаются через ситечко. Добавьте сахар, а лучше мед, и принимайте свою порцию витаминов. Только не нужно портить морс кипячением. Некоторые любят варить морс, убивая при этом витамины. Аналогично готовится брусничный морс.

Черная смородина гораздо полезнее в протертом или замороженном виде, без варки.

Ешьте ее ложками или пейте смородиновый морс.

Укрепить иммунитет можно и, используя некоторые специи при приготовлении пищи. Восточная куркума, а также имбирь, фенхель, петрушка обладают прекрасным терапевтическим действием. Они не только помогают в профилактике гриппа, но и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. А самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и не заниматься самолечением.

Гигиена рук - грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, поэтому дети, родители должны знать о важности соблюдения гигиены рук и о надлежащих методах мытья рук; - детям и персоналу необходимо часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, перед едой и после посещения туалета; - в туалетах и гигиенических комнатах необходимо бесперебойное наличие мыла, бумажных полотенец и дезинфицирующих средств;

#### **"Респираторный этикет"**

Вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки.

Для соблюдения "респираторного этикета" дети должны быть обеспечены одноразовыми платками и проинструктированы о важности "респираторного этикета", включая нежелательности касания лица руками. При отсутствии носового платка эпидемиологи рекомендуют чихать или кашлять в сгиб локтя, ограничив рукавом пространство распространения вирусов и сохранив в чистоте собственные руки.

#### **Правилам гигиены:**

1. Проветривать помещение, в котором находится ребенок, несколько раз в день (на время проветривания переводить ребенка в другое помещение).
2. Проводить влажную уборку детской комнаты не менее двух раз в течение дня.

**Для профилактики гриппа** важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости и т.п. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов профилактики которого разработано огромное количество. В последнее время люди стали осознавать серьезность и полезность профилактических мер.