



## Профилактика гриппа и ОРВИ

В настоящее время усилены меры контроля по профилактике заражения новой коронавирусной инфекцией, симптомы которой идентичны или очень схожи с симптомами гриппа и ОРВИ. Заболеем ли мы, заболеет ли наш ребёнок, как будет протекать болезнь у ребенка, предугадать никогда нельзя. Поэтому лучше принять меры профилактики у детей, чтобы постараться и вовсе обезопасить их от заражения гриппом. Желание любого родителя — уберечь своего ребенка от всех существующих в мире невзгод и болезней. Профилактика гриппа у детей — это важное и обязательное сезонное мероприятие, с помощью которого вы сможете защитить здоровье ваших детей от опасного вируса. Сейчас как раз наступило то время, когда вирусы уже хозяйничают, и чтобы уменьшить рост заболеваемости, необходимо провести вакцинацию против гриппа, которая так важна для коллективного иммунитета и защиты от осложнений.

### Вирусные инфекции: в чем особенность?

Острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) великое множество, и грипп — только одна из них, но очень опасная возможными тяжелыми осложнениями.

Грипп и ОРВИ — не простуда, ими не заболеешь только из-за промокших ног или сквозняка (хотя промокшие ноги и сквозняк, как и любой стресс для организма, снижающий иммунитет, для инфекции — друг и помощник).

ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем или через другие контакты, например, общие предметы обихода. Поэтому, как говорилось в старом добром мультфильме, «гриппом все вместе болеют»: если кто-то в семье подхватил инфекцию, вероятность того, что она переберет всех, очень высока.

Что делать, чтобы вы и ваши дети пережили «вирусный» сезон как можно легче? Соблюдать правила профилактики. Вирусы одинаково опасны в любом возрасте, поэтому памятка носит универсальный характер — для всей семьи.



### **Памятка по профилактике ОРВИ у детей.**

Профилактика вирусных инфекций эффективна только тогда, когда мы ведем ее по двум направлениям: повышаем собственные защитные силы организма (причем круглый год) и стараемся избежать контакта с вирусом во время сезонных эпидемий.

Поддерживаем устойчивость организма:

Правильное полноценное питание. Для сильного иммунитета необходимы белки, углеводы, жиры, витамины; пища должна быть сбалансированной, поменьше сладостей, больше кисломолочных продуктов, сезонных фруктов, овощей и ягод.

Занятия физкультурой, спортом, прогулки на свежем воздухе.

Закаливание.

Правильный отдых и полноценный сон: переутомление - верный путь к болезням.

Питьевой режим. Вирусы проникают в организм через пересохшие или потрескавшиеся слизистые, поэтому запасы жидкости в организме должны пополняться вовремя, но не сладкими газировками или магазинными соками, а чистой водой, травяными чаями, морсами и т. д.

Чтобы поддерживать слизистые носа и горла достаточно увлажненными, их нужно регулярно промывать водой, простой или с морской солью. Это особенно актуально, потому что период эпидемий у нас в стране приходится на самый разгар отопительного сезона, когда воздух в домах, школах, детских садах сильно пересушен.

По поводу лекарственных препаратов (иммуностимуляторов, противовирусных средств, витаминов и т. д.) у медиков нет единого мнения: многие специалисты считают, что их эффективность не доказана, как и действенность народных средств, например, лука и чеснока, разложенных по дому. Но, в отличие от лекарств, лук и чеснок хотя бы точно не навредят.

От вируса гриппа и ковид можно защититься с помощью прививки.

Помните: главное, ради чего стоит сделать прививку, — если вы или ваш ребенок после вакцинации все-таки подхватите вирус, болезнь будет протекать гораздо легче и без опасных осложнений.

Ограничиваем контакт с вирусом:

В период эпидемии нужно свести к минимуму пребывание в местах скопления людей. Понятно, что невозможно не ходить на работу, а детей не отправлять в школу и детский сад - это неизбежные риски. Но есть и такие, от которых лучше воздержаться: подождать с походами в игровые комнаты, в торговые центры. В поликлиники ходить только в случае крайней необходимости и т. д.

Мечта вирусов ОРВИ — сухой теплый неподвижный воздух. Поэтому необходимо регулярно хорошо проветривать и увлажнять помещение: квартиру, дом, учебный класс, детсадовскую группу.

Вирусы могут не только носиться в воздухе, но и оседать на руках, лице, предметах обихода: как можно чаще мойте руки и приучите к этому детей. Промывайте нос и горло водой или солевым раствором, это поможет смыть вирусы из носоглотки и увлажнит слизистые.

Чаще делайте влажную уборку, протирайте дезинфицирующими средствами дверные ручки, краны, выключатели, пульты телевизоров и т. Д. Больше гуляйте — во время прогулки на свежем воздухе подхватить вирус почти невозможно.

Если кто-то в семье заболел, защитить остальных поможет медицинская маска, только носить ее должен больной, а не другие домочадцы. Маски одноразовые, их нужно менять каждые 3 часа. После того как маска надета, важно стараться не касаться ее руками. Больной должен пользоваться индивидуальным полотенцем, посудой и т. д.

Приучите своего малыша соблюдать личное пространство и следить за гигиеной: кашлять только в платок или в сгиб локтя (а не в ладошку), не хвататься за чужие носовые платки, не тащить в рот игрушки, не пить из чужого стакана, чаще мыть руки с мылом.

## Что же делать, чтобы не заболеть?

- ✓ Избегать мест массового скопления людей.
- ✓ Соблюдать социальную дистанцию.
- ✓ Выполнять дезинфекционный режим личной гигиены.
- ✓ Чаще проветривать помещение.
- ✓ Регулярно проводить влажную уборку и увлажнять воздух.
- ✓ Чаще мыть руки.
- ✓ Увлажнять слизистые при помощи солевых растворов.
- ✓ Носить медицинские маски и перчатки в общественных местах.
- ✓ Сделать прививку от гриппа.

