



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования Иркутской области
«Институт развития образования Иркутской области»
ГАУ ДПО ИРО

**Профилактика гриппа и ОРВИ
в образовательных организациях**

рекомендации

г. Иркутск, 2018

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение
дополнительного профессионального образования Иркутской области
«Институт развития образования Иркутской области»

Г

АУ ДПО ИРО

Оглавление

Общая информация о гриппе и ОРВИ

Что надо знать о вакцинации против гриппа

Профилактика гриппа в опросах и ответах

Два главных правила профилактики

Наглядность для проведения профилактической работы

Пять шагов против гриппа

Приложение

1. Общая информация о гриппе и ОРВИ

ГРИПП И ОРВИ

Чем грипп отличается от ОРВИ? Многие путают эти болезни. На самом деле все просто.

ОРВИ - это все острые респираторные вирусные инфекции. В общем, любой грипп - это ОРВИ, хотя не любая ОРВИ - это грипп. Другими словами, значительных отличий в мерах профилактики ОРВИ и гриппа для детей нет.

Следует знать, что стандартный инкубационный период гриппа — 1–3 суток, после чего начинают проявляться первые признаки заболевания. Типичное начало болезни — существенное и быстрое поднятие температуры, до значений 38–41 градусов. Практически сразу ребенок начинает чувствовать проявления интоксикации — боль в мышцах и голове, общую усталость. Носовые выделения при гриппе не характерны, зато есть выраженная сухость слизистых оболочек, особенно в носоглотке.

Как правило, острый период болезни длится до пяти суток. В ряде случаев к гриппу может присоединяться вторичная бактериальная инфекция. **САМОЛЕЧЕНИЕ НЕДОПУСТИМО!** Нередки случаи осложнений (особенно у групп риска, в одну из которых и входят дети) — это отеки слизистой, бледность кожных покровов, в отдельных случаях геморрагический синдром, пневмония, эмпиемы, риниты/синуситы/отиты/трахеиты бактериального спектра, респираторный дистресс-синдром, энцефалиты/менингиты/невриты и даже коллапс сосудистой системы.

Грипп считается одним из самых опасных вирусов. С течением времени штаммы гриппа модифицируются. Разные штаммы скрещиваются между собой, порождая новые разновидности и сводя на нет приобретенный ранее иммунитет.



Грипп 2018-2019 или чего стоит опасаться

По прогнозам ВОЗ в сезон 2018-2019 на территории России могут циркулировать 3 штамма* гриппа: вирус группы В (Брисбен), вирус группы А - H3N2 (гонконгский) и подтип А/Н1N1 (Мичиган или свиной)

Чем опасны эти штаммы и что важно знать?

О так называемом свином гриппе (А/Н1N1) СМИ впервые заговорили в марте 2009 года, когда этот штамм был обнаружен в Мексике. В том же году случаи заболевания им были зафиксированы

в 70 странах мира.

Каким образом мог возникнуть новый штамм? Благодаря эволюции. Вирусы, являясь биологической формой, обладают способностью эволюционировать. Более того, находясь внутри одного хозяина - организма и «взаимодействуя» с другими вирусами, некоторые из них могут захватывать участки генома этих «других». Так, разные подвиды вирусов, поражающих свиней, птиц и людей, в ходе эволюции обменивались генами друг с другом, и однажды обменялись генами обычного сезонного гриппа, которым люди заражаются каждую зиму. В результате чего возник вирус, способный передаваться от свиней человеку и от человека человеку и быстро распространившийся из Мексики по всему миру. С большой долей уверенности можно сказать, что вирус продолжит эволюционировать и дальше.

«Гонконгский грипп»

- это разновидность азиатского вируса гриппа типа А(Н3N2). Впервые он распространился в конце 60-х годов прошлого столетия и с тех пор не давал о себе знать. Своей известностью и историческим названием обязан трагедии 1968 года в Гонконге. Появившись внезапно, вследствие мутации вируса гриппа, циркулирующего у птиц, он вызвал массовые заболевания среди людей. Имунная система человека не была знакома с такой разновидностью гриппа, и поэтому заболевание проходило тяжело, были

зафиксированы смертельные случаи.

Что касается третьего штамма - **В/Брисбен** (В/Brisbane), то это на сегодняшний момент слабоизученный тип вируса гриппа, зафиксированный в Австралии в 2008-2009 году. Диагностировать данную инфекцию достаточно сложно вследствие неявных симптомов. Считается, что грипп В менее опасен, чем штаммы, относящиеся к группе А, легче переносится как взрослыми, так и детьми, и не характеризуется тяжелыми осложнениями.

Чем отличаются симптомы разных штаммов вируса гриппа?

Особых отличий между симптомами указанных выше штаммов гриппа нет; все они, кроме, пожалуй, Брисбена, переносятся достаточно тяжело.

Однако заметны сразу отличия «особых» типов гриппа от привычного ОРВИ: высокую температуру не удаётся сбить с первого раза, из-за сильной интоксикации к слабости и ознобу могут добавиться расстройства пищеварения (рвота, диарея, боль в желудке). В зависимости от штамма вируса, возможны катаральные симптомы гриппа: фарингит, трахеит. Они проявляются как сухость и першение в горле, сухой упорный кашель, который вызывает боль за грудиной (в трахее). Эти симптомы говорят о том, что процесс воспаления начался в дыхательной системе, и сигнализируют о необходимости незамедлительного обращения к врачу и лечения. Своевременное начатое лечение снижает риск развития осложнений, многие из которых представляют собой серьезную опасность.

Что советуют врачи

В первую очередь, не рекомендуется посещать места массового скопления людей. Следует по возможности избегать развлекательных мероприятий (посещений кинотеатров, концертов и т. д.). Рекомендуется применять одноразовые медицинские макси, а также соблюдать правила личной гигиены; в случае необходимости - прибегать к экстренной профилактике гриппа и ОРВИ.

Аптечка на случай гриппа и простуд

К сезону простуды и гриппа важно иметь в запасе не только знания о лечении этих заболеваний, но и необходимые препараты в домашней аптечке. Проверьте по списку, все ли нужные лекарства есть у вас.

Препарат для промывания слизистой носа

В любой аптеке вы найдете богатый выбор спреев для промывания слизистой носа.

Как это работает? Слизистая — это первый барьер на пути вирусов. Соляные растворы, обладающие антисептическими свойствами, очищают слизистую носа, сокращая число накапливающихся вирусов.

Противовирусная мазь для носа

Подойдет любая мазь, обладающая противовирусными и противовоспалительными свойствами.

Как это работает? Покрытая «смазкой» слизистая носа становится менее восприимчива к вирусам: они гибнут, не успев проникнуть дальше по дыхательным путям.

Медицинские маски

Об этом методе защиты сегодня знают все. Медицинская маска относится к барьерным методам профилактики гриппа и ОРВИ.

Что важно знать? Одноразовые медицинские маски из аптеки должны закрывать рот и нос, плотно прилегать к лицу. Менять маску следует каждые 2 часа. Самодельные маски из марли лучше не использовать.

Болеутоляющие, жаропонижающие средства

Не секрет, что грипп и ОРВИ часто сопровождаются повышением температуры, головной болью, ломотой в мышцах и другими крайне неприятными симптомами. Для нормализации температуры и устранения головной боли врачи рекомендуют иметь в аптечке болеутоляющие и жаропонижающие средства.

Что важно знать? Применять жаропонижающие и болеутоляющие препараты

следует строго по инструкции, соблюдая схему приёма, учитывая возрастные ограничения и придерживаясь рекомендаций лечащего врача.

Сосудосуживающие капли в нос

Как это работает? Механизм действия сосудосуживающих капель в нос заключается в сужении сосудов слизистой оболочки полости носа, вследствие чего снижается производство слизи, уменьшается отёк и улучшается процесс носового дыхания. Это приносит пусть и временное, но значительное облегчение больному, тем более, что уменьшение отёка освобождает слуховую трубу, восстанавливается нормальная аэрация среднего уха.

Раствор для полоскания горла

Как это работает? Во время болезни на слизистой начинаются воспалительные процессы. Полоскание горла антисептическими, антибактериальными растворами способствует снятию воспаления и болевых ощущений.

Чем полоскать? Традиционно используется водно-содовый раствор (1 ч. л. соды на 0,5 л воды), отвар ромашки, шалфея или любой раствор антисептик. При использовании отваров необходимо убедиться в отсутствии аллергии у ребёнка на эти растения.

Средства, восстанавливающие водно-солевой баланс. Процесс, когда в организм поступает недостаточное количество жидкости, влекущий за собой обезвоживание организма, называется дегидратацией. У детей с гипертермией, попросту говоря, с высокой температурой, часто наблюдается водodefицитная дегидратация — когда потеря воды превышает потерю солей (например, при интенсивном испарении воды с поверхности кожи). Для восстановления водно-солевого баланса необходимо пить больше воды. Следует помнить, что речь идёт именно о воде, употребляемой вместе с другой жидкой пищей. Среднесуточная норма потребления воды ребёнком от 7 лет составляет 1,7— 2,5 литра воды в день. Во время болезни норму следует увеличить в 1,5 раза.

Антигистаминные препараты

Приём лекарственных препаратов может быть причиной аллергической реакции. На этот случай будет не лишним держать в аптечке любой лекарственный препарат для снятия аллергии.

Градусник

Этот прибор есть в каждом доме. Ртутному или электронному градуснику отдать предпочтение — решать вам. Большинство педиатров предпочитают измерять температуру ртутным градусником.



2. Что надо знать о вакцинации против гриппа

1. ВОЗ постоянно проводит мониторинг циркуляции вируса гриппа, поэтому состав вакцины для иммунизации населения ежегодно корректируется. Производители вакцин, в зависимости от прогноза ВОЗ, своевременно меняют состав штаммов на предстоящий сезон.

2. Для ожидаемого положительного результата иммунизации населения и хорошего коллективного иммунитета необходим максимальный охват прививками в пределах 60-70% от общего населения и 90% — определенного коллектива. В этом случае циркуляция вируса будет ограничена, что скажется на снижении общей заболеваемости.

3. Прививки от гриппа проводятся бесплатно за счет средств фонда обязательного медицинского страхования.

4. Стойкий иммунитет вырабатывается не сразу, а только по истечении 10-14 дней. Желательно в этот период ограничить контакт с другими больными, правильно питаться, высыпаться, избегать стрессов.

5. Прививки проводятся людям, не имеющих противопоказаний к прививкам. Поэтому перед проведением иммунизации обязателен осмотр врача с записью в

амбулаторной карте или истории развития ребенка.

6. Проведение прививки - акция сугубо добровольная. Однако следует учесть, что сам пациент несет ответственность за свое здоровье в том случае, если он заболел гриппом, будучи не привитым против него. Пациент или родители (опекуны) перед проведением иммунизации должны подписать информированное согласие на проведение процедуры.

7. Вакцинация против гриппа проводится всем желающим людям, не имеющих противопоказаний для иммунизации.

8. Для эффективности прививочной компании прививку необходимо сделать за 2 недели до официального начала эпидемии. Это значит, что даже начало заболеваемости и единичные случаи не могут быть отказом для продолжения иммунизации.

9. Иммунитет на проведенную прививку сохраняется в течение года. Вакцина предохраняет не только от вирусов гриппа, но и от многих других вирусных заболеваний верхних дыхательных путей.

Важно! Проведение прививки не может на 100% уберечь от заражения гриппом, однако наличие прививки ослабит тяжесть заболевания и это единственный способ уберечься от осложнений, которые часто приводят к летальному исходу.

В первую очередь не стоит отказываться от прививок следующим категориям людей:

- детям дошкольных учреждений и школ;
- людям, имеющим хронические заболевания, особенно органов дыхания, иммунодефицитное состояние, заболевания крови, нервной и эндокринной системы;
- людям пенсионного возраста;
- беременным женщинам;
- призывникам;
- студентам средних и высших учебных заведений;
- людям, работающим в сфере обслуживания (медицинские работники, работники детских садов, детских домов, школ, продавцы, работники общественного транспорта, коммунальной службы, парикмахеры и т.д.).

Кому противопоказаны прививки?

Вакцинация проводится только здоровым лицам. Наличие противопоказаний и целесообразность проведения процедуры определяет врач, осматривая пациента перед прививкой. Поэтому врач не разрешит проведение прививки, если имеются

- острые лихорадочные заболевания и обострение хронической патологии;
- аллергические реакции на куриный белок, если он имеется в составе вакцины;
- тяжелые иммунодефицитные состояния.

Хронические заболевания, если они не в стадии обострения, не могут быть противопоказанием, так как именно такие больные, заболев гриппом, особенно тяжело его переносят и это может послужить причиной их смерти.

В любом случае целесообразность проведения прививки определяет врач.

Детям прививки можно проводить с 6 месяцев или с 3-х лет, в зависимости от применяемой вакцины. До 6 месяцев дети не прививаются, так как они находятся под защитой материнского иммунитета, поэтому очень важно, как можно дольше кормить малыша грудным молоком.

Вакцинация против гриппа: отзывы «против» и «за»

Среди врачей, иммунологов, вирусологов до сих пор нет единого мнения в отношении прививок, в том числе и к противогриппозным. Я приведу несколько отзывов компетентных специалистов, а вы сами решайте, к кому из них прислушаться.

Отзывы «против»

Одни считают, в частности врач- иммунолог Елена Смирнова, что делать прививку от гриппа вообще не имеет смысла, это ослабляет иммунитет в преддверии эпидсезона заболеваемости гриппом. А если проводить иммунизацию летом, то его лучше использовать для естественного укрепления иммунитета.

Всем известная вирусолог Галина Червонская вообще не верит в эффективность ни одной прививки, в том числе и гриппозной, поскольку она знает, как производятся вакцины и как контролируется их производство. Она не верит, что эпидемия гриппа может управляться проведением вакцинации.

Отзывы «за»

Большинство педиатров едины во мнении, что прививки против гриппа надо проводить обязательно.

Так, врач-педиатр, старший ординатор детской клиники МЕДСИ, Наталья Ботвинникова считает, что современные вакцины не только оберегают от вируса гриппа, но и обладают иммуномодулирующим действием и защищают организм и от других вирусов и бактерий. Современные вакцины, как утверждает доктор, сохраняют память о мутации вируса на протяжении последних 3-х лет и помогают иммунной системе ребенка адаптироваться под изменяющиеся штаммы вируса. Конечно, для этого прививки надо проводить ежегодно.

Порой «сарафанное радио» работает совсем не на пользу. Так в свое время в результате антипрививочной компании многие родители отказывались от прививок против кори, краснухи, дифтерии. И как результат мы имели огромный рост заболеваемости этими инфекциями. Тоже самое может произойти и с гриппом.

Доктор медицинских наук, руководитель центра иммунопрофилактики при НИИ вакцин и сывороток Костинов М.П. рассказывает, что гриппозные вакцины производятся на территории России уже 50 лет, ежегодно совершенствуется ее состав, имеет хорошую эффективность, что подтвердят большинство педиатров и терапевтов.

Разрешите и мне оставить свой положительный отзыв об эффективности вакцинации против гриппа. Я больше 30 лет работала в сфере вакцинопрофилактики. И с уверенностью заявляю, что ни один из привитых у нас не заболел гриппом. А если и были какие-то признаки вирусных заболеваний, то это проходило легко и могло быть любой из более чем 300 видов вирусных инфекций верхних дыхательных путей.

3. Профилактика гриппа в опросах и ответах

Кому и где можно поставить прививку против гриппа?

Профилактические прививки проводятся лицам, не имеющим противопоказаний (наличие аллергических реакций на куриный белок и другие вещества, если они являются компонентами вакцины, наличие лихорадки или других признаков острых респираторных инфекций) с их согласия, а также с согласия родителей или иных законных представителей несовершеннолетних и граждан, признанных недееспособными в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

В рамках национального календаря профилактических прививок за счёт средств федерального бюджета подлежат иммунизации против гриппа:

- дети с 6 месяцев, учащиеся 1 - 11 классов, обучающиеся в профессиональных образовательных организациях и образовательных организациях высшего образования,
- взрослые, работающие по отдельным профессиям и должностям (работники медицинских и образовательных организаций, транспорта, коммунальной сферы), беременные женщины, лица старше 60 лет,
- лица, подлежащие призыву на военную службу
- лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями легких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Прививки можно получить во всех лечебно-профилактических организациях амбулаторно-поликлинического профиля по месту жительства. Также прививки могут

проводиться по месту работы, учёбы выездными прививочными бригадами медицинских работников.

Помимо амбулаторно-поликлинических учреждений можно поставить прививку на альтернативной (платной) основе в Центрах вакцинации и альтернативных прививочных кабинетах области. Стоимость проведения прививок против гриппа можно уточнить по телефонам, либо через интернетсайты:

- Европейский Центр Вакцинопрофилактики, Иркутск, телефоны: +7 3952 23-30-57, +7 3952 24-42-17

- Центр вакцинации ООО «Клиника Центра Молекулярной Диагностики», Иркутск, телефон: +7 3952 48-01-99

Кроме того, противогриппозную вакцину можно приобрести в аптечной сети и поставить прививку в условиях прививочного кабинета лечебного учреждения, к которому Вы прикреплены, при этом необходимо строго соблюдать условия транспортировки и хранения вакцины, о которых в обязательном порядке должны проинформировать в аптечном учреждении, в котором приобреталась вакцина.

Стоит ли прививаться против гриппа если вирусы гриппа постоянно меняются?

Прививки против гриппа проводятся ежегодно в осенний период. После проведённой вакцинации формируется иммунитет, который защищает именно от тех разновидностей вируса, которые входили в состав вакцины. Для специфической профилактики гриппа используются живые или инактивированные гриппозные вакцины отечественного и зарубежного производства, приготовленные из эпидемически актуальных штаммов вируса. Для защиты от обычного сезонного гриппа необходимо создать иммунитет к трём, наиболее распространенным гриппозным вирусам А(ШШ), А(ИЗК2) и В, причём иммунитет должен сформироваться к современным штаммам, которые по прогнозам будут вызывать заболевания в предстоящий эпидемический сезон.

Для того чтобы вакцины, используемые для иммунизации, ежегодно соответствовали современным требованиям, ведётся постоянное наблюдение за тем, какие вирусы гриппа циркулируют в мире. На основании данных о заболеваемости гриппом и гриппоподобными заболеваниями, вирусологических исследований и изучения особенностей выделенных вирусов гриппа составляется прогноз о необходимости включения определённых штаммов вируса гриппа в состав противогриппозных вакцин. Специальная комиссия Всемирной организации здравоохранения, получив данные со всего мира, ежегодно решает, какие штаммы основных трёх типов вируса гриппа имеют наибольшую вероятность широкого распространения в следующем эпидемическом сезоне, и именно из них рекомендуют готовить противогриппозные вакцины

С учетом рекомендаций Всемирной организации здравоохранения охват прививками против гриппа в группах риска должен быть не менее 75%.

Какова гарантия того, что не заболеешь гриппом после вакцинации?

Вакцинация - это введение в организм ослабленного или убитого возбудителя, который не приводит к заболеванию, но вызывает формирование в организме антител, которые при повторной встрече с данным видом возбудителя будут выполнять защитную функцию.

Состав вакцины против гриппа ежегодно меняется в соответствии с данными мониторинга и прогнозами ВОЗ о наиболее вероятной циркуляции штаммов вируса и их распространении в ближайшее время. Противогриппозные вакцины вызывают формирование высокого уровня специфического иммунитета против гриппа. Защитный эффект после вакцинации, как правило, наступает через 8-12 дней. Введение вакцины против гриппа позволяет подготовить организм к встрече с вирусом и снизить риск заболеваемости и возникновения осложнений после перенесённой гриппозной инфекции. У привитых не регистрируется тяжёлых и осложнённых форм гриппа. Кроме того, все летальные исходы после перенесённого гриппа зарегистрированы у не привитых лиц.

Следует учитывать, что прививка против гриппа не защищает от других возбудителей острых респираторных инфекций, которых около 200 разновидностей, при этом симптомы заболевания могут иметь сходную клиническую картину (кашель, насморк, повышение температуры тела и др.), тем самым создаётся «миф» о неэффективности вакцинации против гриппа. Для защиты от других респираторных вирусов существуют так называемые неспецифические меры профилактики направленные на укрепления иммунной системы организма, которые порекомендует врач с учётом особенностей состояния здоровья и возможных противопоказаний. Также необходимо соблюдать личные меры профилактики заражения респираторными инфекциями.

Должны ли информировать родителей, что их детям будут ставить прививки?

Федеральный закон №157-ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» устанавливает правовые основы государственной политики в области иммунопрофилактики инфекционных болезней. Данным законом определены права и обязанности граждан, организационные основы иммунопрофилактики. Любые прививки в образовательных учреждениях проводятся только при получении согласия родителей или других законных представителей детей. О проведении профилактических прививок в детских дошкольных образовательных учреждениях и школах родители (опекуны) детей, подлежащих иммунизации оповещаются заранее. Форма добровольного информированного согласия на проведение профилактических прививок детям или отказа от них утверждена приказом Минздравсоцразвития от 26 января 2009г. N 19н. По данным проведённых выборочных проверок медицинских кабинетов образовательных учреждений, прививки против гриппа проводятся только после получения информированного согласия от родителей.

Родителям, которые принимают решение оформить отказ от прививки против гриппа, следует понимать, что тем самым они лишают своего ребёнка возможности использовать самое эффективное средство профилактики гриппа и серьёзных осложнений после перенесённой гриппозной инфекции.

4. Два главных правила профилактики

Автор: Марина Г есс

Данная статья носит информационный характер. Все действия в любом случае необходимо согласовывать с врачом!

Существуют два основных, важнейших правила профилактики гриппа и ОРВИ у детей и [взрослых](#). Вот они, золотые эпидемиологические заповеди:

. ОГРАНИЧИВАЕМ КОНТАКТ С ВИРУСОМ.

. ПОВЫШАЕМ УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА.

Профилактических мер существует великое множество, но все они следуют из того или иного правила. Давайте рассмотрим их подробнее.

1. ОГРАНИЧИВАЕМ КОНТАКТ С ВИРУСОМ

В отличие от простудных заболеваний, которые настигают нас из-за охлаждения организма ([сквозняки](#), пронизывающий ветер, промокшие ноги и проч.), вирусные инфекции передаются исключительно от человека к человеку. Поэтому в профилактике простудных заболеваний у детей главное - одеваться теплее. А вот с ОРВИ немного сложнее.

В сезон разгула вирусных инфекций крайне желательно снизить частоту контактов с окружающими людьми.

Это вовсе не значит, что нужно запереть ребенка дома и не водить ни в гости, ни на развивающие занятия. Просто в каждой ситуации стоит оценивать риски и пытаться найти компромисс между переменами в образе жизни ребенка и профилактическими мерами. Например, не стоит отказываться от урока танцев, если дети в группе здоровы. А вот отправиться в торговый центр за новогодними покупками можно и без ребенка.

Носителями вируса часто становятся и сами родители. Многие взрослые предпочитают болеть «на ногах», пытаясь вести обычный образ жизни по принципу «три-четыре дня на таблетках, а дальше пойду на поправку». Но и в те дни, когда Вы уже

начинаете выздоравливать, вирус в Вашем организме может оставаться достаточно сильным для того, чтобы перейти на Вашего ребенка. Поэтому старайтесь оставаться дома, если заболели, и ограничьте близкие контакты с ребенком.

Еще один эффективный способ профилактики гриппа и ОРВИ у детей - очистка воздуха от инфекций. Концентрация вирусов в квартире уменьшается при помощи [очистителя-обеззараживателя](#) воздуха. Он будет «ловить» вирусы и уничтожать их на фильтрах. Чем меньше вирусов в помещении, тем ниже опасность заразиться.

А еще не забывайте о [проветриваниях](#): большая часть вирусов быстро погибает в прохладном движущемся воздухе. Постарайтесь также следить за тем, как часто проветривают в детских учреждениях, которые посещает Ваш ребенок. В разгар инфекционного периода нет ничего хуже закупоренного школьного класса или игровой комнаты, в которой застаивается душный нагретый воздух.

2. ПОВЫШАЕМ УСТОЙЧИВОСТЬ ОРГАНИЗМА

Как бы мы ни ограничивали контакт с вирусом, рано или поздно все равно придется с ним столкнуться. И вот тут организм должен быть во всеоружии.

Прежде всего, нужно позаботиться о местном иммунитете: поддерживать в боеспособном состоянии слизистые оболочки носа и горла. Как только они пересыхают, то теряют возможность бороться с вирусами. Поэтому слизистые всегда должны быть чистыми и влажными, а дыхательные пути свободными. Вот некоторые способы этого достичь:

- Чаще проводите влажную уборку и избегайте при этом хлорсодержащих моющих средств.
- Следите за тем, чтобы ребенок много пил. Берите воду на прогулку и давайте ему бутылочку с собой на занятия.
- Установите [увлажнитель](#) воздуха.
- Используйте солевые растворы для промывания носа.

Следующий пункт в деле повышения иммунитета - вакцинация от гриппа. Если Вы по каким-то причинам не хотите делать прививку ребенку, то сделайте ее себе, чтобы хоть как-то обезопасить своего малыша. Пик эпидемии гриппа в России обычно приходится на февраль. Чем раньше Вы пройдете вакцинацию, тем больше у Вашего организма будет времени на выработку антител.

Что касается многочисленных лекарственных средств для повышения иммунитета, то многие педиатры призывают относиться к ним с осторожностью. Поэтому обязательно советуйтесь со своим врачом, прежде чем давать малышу то или иное средство, даже если это просто биологически активная добавка к пище.

ПАМЯТКА О ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ У ДЕТЕЙ

Давайте подведем итоги. Что самое важное в профилактике гриппа?

- Во-первых, стараемся снизить частоту контактов с вирусами. Избегаем людных мест, следим за свежестью воздуха и его чистотой, и безопасностью.
- Во-вторых, повышаем иммунитет. Заботимся о слизистых, делаем прививку и спрашиваем врача о дополнительных мерах.

РАЗУМЕЕТСЯ, ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ НУЖНО ПРОВОДИТЬ РЕГУЛЯРНО, А НЕ ЕДИНОРАЗОВО. НО ЕСЛИ ВСЕ ВЫШЕУКАЗАННОЕ ДЕЛАТЬ ПОСТОЯННО, ТО ЕСТЬ ВСЕ ШАНСЫ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ИНФЕКЦИЙ. НЕ БОЛЕЙТЕ!

Правила профилактики гриппа:

Источник: 1Шр://34.гоБро1:геБпаё20г.т/

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например,

чихают или кашляют.

- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- В случае появления, заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

