

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) остаются одной из самых актуальных проблем здравоохранения в нашей стране.

В Нижегородской области началась иммунизация детей против сезонного гриппа. Изменчивость вируса заставляет ежегодно менять штамповый состав вакцины. Эффективность иммунизации составляет 70-90%, то есть вероятность того, что привитой ребенок заболеет гриппом, все же сохраняется, но при этом переболеет он им в легкой форме и без развития осложнений. Чаще вакцинированные лица переносят не грипп, а другую сходную по клинике респираторную вирусную инфекцию.

Вакцинация против гриппа детей проводится в соответствии с Национальным календарем профилактических прививок ежегодно в период с сентября по ноябрь (до начала эпидемического подъема заболеваемости).

Если Вы решили сделать прививку против гриппа вашему ребенку, то необходимо проинформировать об этом классного руководителя или медработника образовательного учреждения и дать письменное согласие на прививку.

Итак, чтобы не заболеть ОРВИ и гриппом, необходимо:

- * Своевременно делать прививку.
- * Полюбить водные процедуры, а именно контрастный душ. Он укрепляет организм.
- * Как можно чаще мыть руки. Всегда это делать перед приёмом пищи и после прогулок.
- * Принимать витамины. Грипп атакует человека, когда организм ослаблен вследствие нехватки витаминов. Восполнить этот пробел помогут витаминные комплексы. В дополнение к этому рекомендуется пить отвар шиповника, клюквенный и брусничный морс – они очень эффективны в профилактике ОРВИ и гриппа.
- * Быть активным. Это также повышает иммунитет. Пешие прогулки, лыжи, физкультура и т.д. – всё это мощное «оружие» против простуды.
- * Полноценно питаться. А в наиболее опасные периоды нужно обязательно включать в своё ежедневное меню лук и чеснок, овощи и фрукты, квашеную капусту.
- * Одеваться по сезону, чтобы не допустить переохлаждение или перегревание организма.

Что делать, если вы заболели?

- * При первых симптомах необходимо обратиться к врачу.
- * Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при

длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

*Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны. Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.

*Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.

*Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.

*Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

*Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

*Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.

Сохраните своё здоровье и здоровье своего ребенка!

Будьте здоровы!