

Советы медицинского работника

К эпидемии гриппа и ОРВИ готовимся заранее

К сожалению, в этом году опять ожидается эпидемия гриппа, и принципиально она не будет отличаться от тех эпидемий, которые мы имели в последние 2-3 года (по данным НИИ гриппа РАН). Главные возбудители болезни в этом сезоне – все те же «старые знакомые» нам штаммы вируса гриппа H5N1.

Наиболее надежный способ защиты от гриппа – вакцинация, которую нужно делать не позже октября-начала ноября.

У детей иммунитет вырабатывается медленнее, чем у взрослых. Чтобы заставить работать защитные антитела, требуется не менее 4-6 недель.

Прививки от гриппа не предохраняют от заболеваний другими вирусными инфекциями. Они не являются обязательными. Детям их делают по инициативе родителей и при активной поддержке врачей.

Какими иными средствами можно поддержать иммунитет?

Старайтесь избегать переохлаждения, сквозняков – это прямой путь к простуде и гриппу. Собрать домашнюю аптечку лучше заранее. Что порекомендовать? С одной стороны, в каждой семье свои методы лечения. Запомните, какие лекарства Вам помогали лучше других – на них и ориентируйтесь. Стоит, например, купить растворимые препараты, такие как Фервекс, Колдрекс.

В разгар эпидемии гриппа хорошо принимать эхинацею, которая повышает сопротивляемость организма. Пить этот фитопрепарат нужно с ноября по апрель, иначе эффекта не будет, по 1 капсуле в день, лучше утром.

Для профилактики хорошо гомеопатический «Грипп-Хель». Его принимают, если в семье кто-то заболел гриппом, при контакте с кашляющим или чихающим человеком, или при первых проявлениях болезни.

Детям старше 2 лет подходят т.н. индукторы интерферона, например, отечественный препарат «Виферон» в свечах. Он может оборвать болезнь в самом начале, поэтому им нужно пользоваться при первых симптомах вирусной инфекции.

Для профилактики можно принимать 1-2 раза в неделю отечественный арбидол или амиксин. Оба лекарства вводятся в период эпидемии вспышки гриппа, т.е. в январе-феврале. Из народных средств самый надежный – чеснок.

С осени и до конца апреля с профилактической целью хорошо бы попить поливитамины.

Уважаемые родители!

Пожалуйста, помните о том, что лучше подержать начинающего заболеть ребенка дома 2-3 дня, чем потом лечить осложнения ОРВИ и гриппа длительное время.

Убедительная просьба: не приводить детей с начальными симптомами простуды в школу.

И будьте здоровы!

ГРИПП

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, через руки которыми мы прикрываем нос и рот при чихании и кашле.

Каковы симптомы заболевания?

- Жар (повышенная температура)
- Кашель
- Боль в горле

- Ломота в теле
- Головная боль
- Озноб и усталость
- Изредка – рвота

Как уберечься от инфицирования?

- Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.
- Заболевшие дети должны оставаться дома.
- Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп.

Что делать, если заболел ребенок?

- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу.
- Давайте ребенку много жидкости.
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле, ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми и, особенно, с детьми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- Вызовите врача на дом.

Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков:

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Синюшность кожных покровов
- Отказ от достаточного количества питья
- Непробуждение или отсутствие реакции на внешние раздражители
- Возбужденное состояние
- Отсутствие мочеиспускания или слез во время плача
- Симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем

Немедленно обратитесь за медицинской помощью!!!

КТО НУЖДАЕТСЯ В ВАКЦИНАЦИИ?

Можно ответить на этот вопрос двумя словами – практически все, желающие уменьшить опасность заболевания гриппом и избежать его возможных осложнений.

Вакцинация от гриппа связана со снижением риска госпитализации среди детей и пожилых людей по причине заболеваний сердца, сосудов головного мозга, пневмонии или гриппа. Иммунизация так же снижает смертность от всех причин на протяжении всего эпидемического сезона

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!!!