

# Грипп. Меры профилактики

## Советы родителям по 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.

## Советы родителям по вопросам лечения:

1. Вызвать врача на дом и, если диагноз ОРВИ подтвердится, выполнять назначенное лечение.
2. Соблюдать постельный режим всем детям независимо от степени тяжести болезни до нормализации температуры тела и стойкого улучшения состояния, но не менее 3-5 дней.
3. Не давать антибиотики и сульфаниламиды – на вирус они не действуют и при неосложненном течении ОРВИ не нужны.
4. Не давать в качестве жаропонижающего средства аспирин (ацетилсалициловую кислоту) из-за высокого риска развития синдрома Рея – заболевания, характеризующегося отеком головного мозга, рвотой и спутанностью сознания.
5. Не давать детям в возрасте до 12 лет анальгин в связи с высоким риском возникновения таких побочных явлений, как заболевания крови и нарушение функции почек.
6. Использовать в качестве жаропонижающего средства парацетамол, который выпускается в разных формах – для маленьких детей в виде сиропа, свечей. Перед тем как дать очередную дозу препарата, которую рассчитает лечащий врач, необходимо измерить ребенку температуру. Если она после предыдущего приема лекарства не повышена, то давать очередную порцию нет необходимости. Не стоит использовать парацетамол более 3-х суток подряд. При неэффективности препарата осуществляется его замена на другой.
7. Не капать в нос растворы антибиотиков. Не рекомендуется использование при вирусном насморке сосудосуживающих капель. Если слизь в носу высыхает и ребенок начинает дышать носом, то увлажнять носовые ходы можно каплями: Маример, Аквалор, Салин и т. д. (они есть во всех аптеках). Насморк – это защита, если ему не мешать, он скорее всего пройдет сам (исключение составляет случай, когда присоединяется осложнение).
8. Недопустимо без согласования с врачом использовать противокашлевые средства. В домашних условиях главное – предотвратить высыхание мокроты. В этом случае помогут опять же прохладный воздух и обильное питье.

## Советы родителям по вопросам профилактики:

1. Иметь в домашней аптечке противовирусные препараты:

- интерферон (в ампулах - капли в нос);
- гриппферон;
- виферон (свечи);
- альгирем (сироп);
- ремантадин (для детей школьного возраста – в таблетках);
- арбидол и т. д.

Дозы и курс лечения согласовать с врачом.

1. Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения.
2. 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.
3. Необходимо часто мыть руки, так как инфекция легко передается через грязные руки.

### **Советы родителям по питанию:**

1. Предлагать блюда молочно-растительной диеты в первые 2-3 дня заболевания, затем – по возрасту.
2. Давать обильное питье частыми дробными порциями для уменьшения риска обезвоживания – клюквенный или брусничный морс, подслащенную воду с лимоном, настойку шиповника, щелочную минеральную воду без газа. Суточный объем жидкости для детей раннего возраста должен составлять на период лихорадки 150 мл на 1 кг веса, после снижения температуры – 100 мл.
3. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) способствует повышению сопротивляемости организма. Витамин С применяют внутрь в возрастной дозировке. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также в цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.
4. Ежедневно использовать в рационе свежие овощи и фрукты, что позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства.
5. Приучить детей к потреблению чеснока. Для того, чтобы дети не отворачивались от его жгучего, горького вкуса, следует его мелко порезать или потолочь и положить на бутерброд с маслом. Можно

истолченный чеснок настоять на молоке — 2 - 3 дольки на полстакана молока. Кроме того, растолченный чеснок можно класть в изголовье ребенка. "Чесночное" масло: измельченный чеснок смешать со сливочным маслом и использовать для бутербродов. Очищенный чеснок можно повесить в марлевом мешочке над кроватью или положить под подушку.

### **По использованию опыта "народной" медицины:**

1. Принимать пчелиный мед внутрь (в зависимости от возраста, так, например, детям 5—7 лет — по 1 чайной ложке, а взрослым — по 1 ст. ложке) на ночь (разводить в 1/2 стакана отвара шиповника) в течение месяца. Затем следует перерыв 1—2 месяца, и курс повторяется.
2. Напиток из шиповника. Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут. Настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Пить с утра по 1 стакану через каждые 2-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов. После каждого приема полоскать рот теплой водой, так как кислота разъедает зубы.
3. Витаминизированный чай: плоды шиповника - 1 часть; листья малины - 1 часть; листья смородины - 1 часть; листья брусники - 1 часть. Две столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в закрытой посуде до охлаждения, процедить, добавить по