Грипп и ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

В основном возбудители острых респираторных вирусных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другими человеком с симптомами ОРВИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

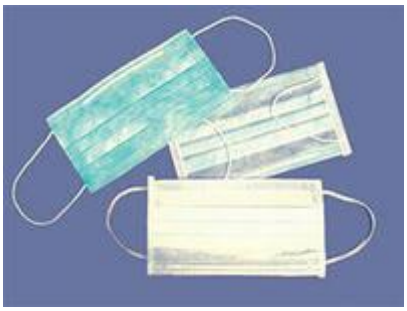
Рекомендации для родителей:

- 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. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.
- Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.

<table>
<tr>
<td>

</td>
<td>
• Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
• Воздержитесь от частых посещений мест скопления людей.
• Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема антивирусных лекарств для предупреждения заболевания.
• В период подъема заболеваемости ОРВИ воздержитесь от посещения мест массового скопления людей.
• При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закрывайте рот и нос медицинской маской или носовым платком.
• Регулярно чистите и дезинфицируйте поверхности (столы, дверные ручки, электронные гаджеты и т.д.).
• Важно, чтобы ребенок, отправляясь на прогулку, одевался по погоде, не переохлаждался при нахождении на улице.
• Позаботьтесь об укреплении иммунитета ребенка и его правильном питании. Для этого можно принимать витаминно-минеральные препараты, средства, стимулирующие иммунитет; включите в рацион ребенка продукты, содержащие витамины А, С: цитрусовые, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, рыбу, мясо, сухофрукты.
• Регулярно проветривайте помещения, ежедневно проводите влажную уборку.
</td>
</tr>
<tr>
<td>

</td>
<td>
<u>Что делать если ребенок заболел?</u>
• При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
• Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
• Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
• Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
• Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента
</td>
</tr>
</table>

	• Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
 	Общие рекомендации • Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор. • Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли. • Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук. • Избегайте близкого контакта с больными людьми. • Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту. • Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий. • Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих • При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.
 	**Рекомендации по использованию масок** • Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом • Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше. • При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней. • Прикоснувшись к использованной маске, например, при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе. • Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной). • Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования. • Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.