**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА и ОРВИ**

**ФБУЗ «Центр гигиенического образования населения» Роспотребнадзор:**

* [Грипп.](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/63/3665/)
* [Грипп у детей.](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/63/3263/)
* [Грипп и его профилактика](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/63/3669/).
* [Всероссийская прививочная кампания против гриппа2019.](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/63/3663/)
* [Возбудители острых респираторных инфекций](http://cgon.rospotrebnadzor.ru/content/63/3237/).

[**Видеоролик "Мы привились, а вы?"**](https://www.youtube.com/watch?v=Y11HC_yHqnE)

**Почему дети часто болеют**

Знакома ли вам следующая ситуация? Начался учебный год, ребёнок пошел в школу, начал получать первые пятёрки, как вдруг — простуда. Неделя-две больничного, школьник выздоравливает, возвращается в школу, и через 2 недели снова заболевает. Педиатр, пожимая плечами, произносит: «Что поделать, ЧБД!» Многих, конечно, это пугает: не знающему человеку может показаться, что врач озвучивает ребёнку какой-то редкий диагноз. Однако, к счастью, это не так. ЧБД – это не диагноз, а всего лишь аббревиатура. То есть сокращение, которое применяется в медицинском сообществе для обозначения Часто Болеющих Детей.

Такие дети подвержены острым респираторным заболеваниям чаще, чем их сверстники, и составляют чуть более 15 % от общей численности детей. Однако в периоды эпидемий и роста заболеваемости их число может достигать до 75 %.

Несмотря на то, что, как мы выяснили, ЧБД — это вовсе не страшный диагноз, как явление — это проблема, причём не только медицинского, но и социального характера. Из-за частых простуд нарушается календарь профилактических прививок, дети не посещают занятия и уроки. Частые пропуски, несистематическое посещение образовательных учреждений может не лучшим образом сказаться на социальной адаптации школьника и на его успеваемости. Помимо этого, страдают и родители, вынужденные время от времени отпрашиваться с работы, оставаясь дома с болеющим ребёнком.

**Специалисты выделяют несколько основных причин,  
способствующих частым ОРВИ у детей.**

**Социальные причины.** Сюда относятся: неправильное питание, несоблюдение режима дня, слабая физическая активность — всё, что связано со здоровым образом жизни, а точнее, с его поддержанием или не поддержанием. Здоровый же образ жизни, как правило, неразрывно связан с крепким иммунитетом. Такие полезные привычки, как зарядка по утрам, закаливание, рациональное питание должны формироваться в семье. И, к счастью, в настоящее время всё больше семей обращаются к ЗОЖ, отказываясь от вредных привычек в пользу полезных.

Упомянув о вредных привычках, нельзя не сказать о пассивном курении. Что это такое, знают, пожалуй, все. Но не все знают, что пассивное курение может привести к снижению иммунитета ребёнка, что, в свою очередь, чревато развитием различных заболеваний органов дыхательной системы: бронхита, астмы, пневмонии, а также может стать причиной частых ОРВИ.

**Экологические причины.** К сожалению, атмосфера современных городов, особенно крупных, оставляет желать лучшего. Запыленность, выхлопные газы, высокая плотность населения — всё это способствует частым ОРЗ у детей.

**Индивидуальные физиологические особенности развития ребёнка.** Бывает и такое: семья живет в экологически чистом районе, проповедует здоровый образ жизни, а ребёнок всё равно часто болеет. Причины слабого иммунитета поможет установить врач-иммунолог.

**Простые правила не болеть гриппом и простудой**

В период осенней непогоды, зимних холодов или затяжной весны легко подхватить грипп или ОРВИ. И дело не только в изменчивой погоде и сезонной сырости. Ежедневно наш организм атакуют различные вирусы, способные вызвать острую респираторную вирусную инфекцию (ОРВИ). Заражение происходит незаметно. Но через некоторое время наблюдается першение в горле, частое чиханье, сонливость. Домочадцы хлюпают носом и того гляди окончательно заболеют. Остаётся только гадать, где же могли подхватить инфекцию.

А как хотелось бы предотвратить болезнь ещё в самом начале! Поможет в этом соблюдение простых правил профилактики.

**Правила профилактики гриппа и ОРВИ**

Меры профилактики простудных заболеваний всем давно известны: ежедневная влажная уборка помещений, ношение медицинской маски на лице, промывание носа солевыми растворами и т. д. Но, несмотря на простоту этих мер, ежегодно болеют гриппом и простудой более 50 миллионов наших соотечественников. Поэтому очень важно помнить, что после контакта с простуженным человеком необходимо прибегать к мерам экстренной профилактики.

**Что такое экстренная профилактика**

«Экстренная профилактика» - это применение лекарственного препарата с целью предупреждения заболевания в случае контакта с болеющим человеком и (или) в период эпидемии.

**Симптомы гриппа и ОРВИ**

Первые признаки различных ОРВИ известны каждому. Повышение температуры тела, озноб, слабость, светобоязнь и многое другое указывают  на то, что, скорее всего, мы уже болеем респираторной вирусной инфекцией или сразу несколькими из них. На этом этапе главное – не натворить ошибок. Необходимо начать правильно помогать себе, не усугубляя болезнь и избегая осложнений.

**Симптомы гриппа и ОРВИ**

Первые признаки различных ОРВИ известны каждому. Повышение температуры тела, озноб, слабость, светобоязнь и многое другое указывают  на то, что, скорее всего, мы уже болеем респираторной вирусной инфекцией или сразу несколькими из них. На этом этапе главное – не натворить ошибок. Необходимо начать правильно помогать себе, не усугубляя болезнь и избегая осложнений.

**Средства для профилактики гриппа и ОРВИ**

Существует огромное количество лекарственных средств для профилактики и лечения гриппа и других ОРВИ: таблетки, сиропы, суппозитории, лекарственные травы, народные средства и многое другое.

Одни средства снимают симптоматику, позволяя нам почувствовать себя здоровыми, другие, действуя непосредственно на вирус гриппа, снижают собственную защитную реакцию организма, а действие третьих и вовсе преувеличено. Кто-то из нас полагается на действие народной медицины. Но не стоит забывать, что она хороша в экологически благоприятных районах. В условиях постоянного стресса даже известный с детства рецепт «молоко – сода – мёд» вместо быстрого выздоровления может вызвать непредсказуемую аллергическую реакцию, усилить и без того острые признаки течения болезни. А чесночное ожерелье способно отпугнуть не только микробов!

**ПАМЯТКА**[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

**(для родителей по профилактике грипа и ОРВИ у детей)**

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необхо­димо проводить следующие мероприятия:  
**Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:**  
- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);  
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особен­но младшего возраста;  
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;  
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;  
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками  
**Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом**  
**Проведение закаливающих мероприятий**(обливание ног водой **комнатной**температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение не­скольких минут перед кормлением)  
**Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний**

(с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопока­заний)  
**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**  
**- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)**  
**- Вызвать врача**  
**- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

**Особенности течения гриппа**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

**Вирус гриппа заразен!**

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

- Регулярно проветривать помещение.

- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

В случае всех перечисленных выше симптомов у ребёнка: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос родители**обязуются** **незамедлительно обратиться к помощи врача**.