

Рекомендации по профилактике гриппа

Что такое грипп у детей?

Грипп – это острое инфекционное заболевание, вызываемое респираторными вирусами.

Гриппу подвержены как взрослые, так и дети. Но именно дети, как правило, начинают болеть первыми, опережая взрослых. Потому специалисты часто называют детей "индикаторами" подъема заболеваемости гриппом или другими респираторными болезнями.

наибольшему риску заразиться подвергаются дети, посещающие организованные коллективы (ясли, детские сады, школы)

Как дети заражаются гриппом?

Вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании.

При контакте с больными детьми: играя с ними, обмениваясь карандашами, пользуясь общей посудой.

Как грипп проявляется у детей?

Начало заболевания внезапное, с высокой интоксикацией. Ребенок становится вялым, жалуется на сильную головную боль и общую слабость. У него высокая температура, достигающая 40 С, озноб и лихорадочное состояние.

Не позднее 2-3 го дня болезни к симптомам интоксикации присоединяются насморк, боль в горле, сухой кашель.

У некоторых детей заболевание гриппом может сопровождаться болью в животе и рвотой.

Вакцинация детей, склонных к аллергическим реакциям и имеющих хронические заболевания, производится по специальным методикам и под строгим наблюдением специалистов. Перед прививкой необходимо проконсультироваться с врачом, чтобы убедиться, что ребенок здоров!

Лучше грипп не лечить, а предупредить!

Для профилактики гриппа и ОРВИ нужно в течении всего года укреплять организм ребенка:

Соблюдать режим дня, включающий прогулки на свежем воздухе, а также сбалансированный рацион питания с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

Проводить закаливание, массажи, лечебную физкультуру или физиотерапевтические процедуры, рекомендованные врачом.

В сезон простудных заболеваний принимать специальные средства, способствующие укреплению детского иммунитета.

Цель профилактики – укрепление защитных сил организма ребенка!

Что делать, если ребенок заболел?

Уложить в постель в отдельной комнате или, по крайней мере, отгородить его кровать ширмой или занавеской.

Вызвать врача – только он сможет оценить степень тяжести заболевания и назначить правильное лечение!

До прихода врача ребенка нужно укрыть, напоить горячим травяным или ягодным чаем. Если у него нет аллергии, то можно добавить в чай мед.

Особенно опасен грипп для детей раннего и младшего возраста.

У маленьких детей определить заболевание сложно. Ребенок становится беспокойным или, наоборот, вялым и заторможенным, отказывается от приема пищи. У грудных детей учащается срыгивание, может быть жидкий стул. У детей младшего возраста грипп может протекать "бессимптомно", с легким течением инфекции. При этом, однако, у них высокий процент осложнений.

Чем опасен детский грипп?

У детей после гриппа часто возникают следующие осложнения:

Синуситы. Отиты. Пневмонии.

Сердечно – сосудистые заболевания

Заболевания центральной нервной системы.

Нужно немедленно обратиться к педиатру, если:

У ребенка три или четыре дня держится высокая температура.

Ребенок говорит, что ему трудно или больно дышать, он жалуется на ушную боль или на упорный кашель.

Можно ли предупредить грипп у ребенка?

Прививки от гриппа – наиболее эффективное средство защиты. Это подтверждают цифры: вакцинация в осенний период помогает уберечься от гриппа в 70-100% случаев.

Внимание: Повышение температуры тела – защитная функция организма, направленная на борьбу с возбудителем заболевания, поэтому не следует злоупотреблять жаропонижающими, если температура не превышает 38-38,5 С.

Согласно рекомендации ВОЗ, для снижения температуры следует использовать парацетамол или другой препарат на его основе.

Все лекарства ребенку должен назначать только лечащий врач!

Все "домашние средства" следует применять только с одобрением медицинских работников!

Во время лечения очень важно принимать как можно больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов, и т.п. Необходимо скорректировать питание больного: в нем должно быть больше продуктов, богатых витаминами и микроэлементами (в т.ч. овощей и фруктов), а также кисломолочных продуктов с увеличением содержанием бифидо- и лактобактерий.

Не нужно возражать, если врач рекомендует ребенку лечение в стационарных условиях.

Необходимо защитить от гриппа других членов семьи.

Тем, кто еще не заболел, следует принимать препараты для профилактики, соблюдать правила личной гигиены, чаще проветривать помещение, а при контактах с больными гриппом и ОРВИ – обязательно носить одноразовую маску!