

# Профілактика грипу та ГРВІ

*Шановні батьки! Звертаємось до вас з проханням слідкувати за реальним станом здоров'я дітей. Вживати профілактичні засоби, порадившись з лікарем. У разі захворюваності дитини - вчасно звертатись до дільничного лікаря. З метою профілактики захворюваності дітей на гострі респіраторні захворювання та грип у дошкільному навчальному закладі проводяться заходи:*



1. Контроль за реальним станом здоров'я дітей.
2. Контроль за виконанням режиму дня дошкільного навчального закладу.
3. Контроль за якістю прибирання в приміщеннях закладу.
4. Контроль за режимом провітрювання в групових приміщеннях.
5. Щоденна ранкова гімнастика.
6. Заняття з фізичної культури згідно розкладу занять.
7. Дотримання рухового режиму – чергування рухливих та малорухливих ігор протягом дня.
8. Дотримання послідовності під час одягання дітей на вулицю.
9. Перебування дітей на свіжому повітрі з урахуванням погодних умов та одягу дітей.
10. Вживання фітонцидів (цибуля, часник) .
11. Вживання кисломолочних продуктів .



**Грип** – це вірусне захворювання, що розпочинається раптово і бурхливо, супроводжується лихоманкою, головними, м'язовими, суглобним болями, підвищеною температурою.

Інфікуватися можна не тільки при чханні і кашлі хворого та користуючись його речами, але й перебуваючи в приміщенні чи транспорті, де нещодавно знаходився хворий. Хвороба перемагає тих, у кого недостатньо сильний імунітет. Тому, щоб не захворіти на грип у період епідемічного підвищення цього захворювання, слід вдаватися до ефективних профілактичних заходів:

- 1. зробити щеплення від грипу у поліклініках за місцем проживання;
- 2. звести до мінімуму відвідування місць з масовим перебуванням людей;
- 3. перед виходом з дому треба змазувати слизові оболонки носа 0,25% оксоліновою маззю;

- 4. використовувати марлеву (4 шарову) маску для захисту рота і носа під час перебування в транспорті та при спілкуванні з людьми;
- 5. провітрювати якомога частіше приміщення та проводити вологе прибирання;
- 6. часто та ретельно мити руки з милом або використовувати вологі серветки, що містять у своєму складі спирт.

Грип небезпечний своїми ускладненнями: запаленнями легенів, середнього вуха, гайморових пазух, бронхітами, враженням нирок, мозку, серця та інших органів. Він особливо небезпечний для дітей, людей похилого віку, хронічно хворих.

Якщо ви захворіли, необхідно залишитися вдома, негайно викликати лікаря та дотримувати всі його рекомендації. Обов'язково ізолюйте хворого від інших членів сім'ї, виділіть йому окремий посуд та речі особистої гігієни.

## Як передаються ГРВІ



Зазвичай називається тільки один шлях передачі ГРВІ — повітряно-крапельний. Але він є не єдиним. Віруси, що викликають ГРВІ, мають тропність до слизових оболонок дихальних шляхів людини. Це означає, що міцно зафіксуватися і почати активне розмноження вони можуть, лише потрапивши на слизову носа, рота, горла, бронхів. Але для того, щоб туди потрапити, вірусам потрібно пройти шлях від інфікованої людини до хворого.

У першу чергу, вірусам потрібно залишити місце попереднього проживання. Будь-яка інфекція влаштована так, що в організмі вона викликає реакції, які сприяють її поширенню. Так, кишкові інфекції викликають пронос і блювоту, сказ — слинотечу, а респіраторні інфекції викликають чихання, сльозотечу і кашель.

Під час чхання, так само як і при кашлі, з рота хворої людини вилітають дрібні частки слини і мокротиння, в яких віруси містяться у величезних кількостях. Тому перший механізм передачі ГРВІ так і називається — **повітряно-краплинний**. Зазвичай частки вологи з вірусами вдихаються іншою людиною не відразу (для цього потрібно перебувати в безпосередній близькості до хворої людини), а після того, як вони осядуть на підлогу, висохнуть і знов піднімуться в повітря з пилом.

Тому, всупереч поширеній думці, навіть під час сезонних спалахів ГРВІ, гуляти на відкритому повітрі зовсім не небезпечно. Набагато більше значення має, на якому транспорті ви їдете до місця прогулянки або роботи.

## Поради педіатра



У холодну пору року збільшується ризик сезонної захворюваності дітей респіраторними гострими вірусними інфекціями. У цей час необхідно уникнути контактів з хворими, виконувати правила особистої гігієни. Дітям не слід відвідувати місця великого скупчення людей.

У дієті потрібно збільшити кількість страв зі свіжих сирих овочів і фруктів, тому що в них містяться вітаміни, що зміцнює захисні сили організму. Можна додатково вітамінізувати організм, приймаючи 1-3 драже полівітамінів, з яких особливо важливий для профілактики ГРВІ вітамін С (аскорбінова кислота).

У період масової захворюваності на грип необхідний гігієнічний туалет носоглотки. Найкраще промивати два рази на день передні відділи носу з милом, при цьому механічно видаляються чужорідні структури, що потрапили в порожнину носу з повітрям. Слід полоскати горло розчином калію перманганату 1:5000 (слабо-рожевого кольору) або складним розчином, що складається з 1 столової ложки соди, 1 столової ложки солі та 60 крапель 05% йоду на 1 літр води.



Для полоскання можна застосовувати настій ромашки (1 столова ложка на 1 склянку води) шавлії, звіробою, евкаліпту.

Порожнину носу добре змастити масляним розчином часнику та цибулі або закапати з піпетки настоєм цибулі з медом (цукром).

Дуже ефективний масаж стоп. Стопи нервово-рецепторними зв'язками з'єднані з усіма внутрішніми органами, тому їх масаж або гарячі ніжні ванни сприятливо позначаються на стані здоров'я. Ванни для ніг дітям краще робити в теплій воді (41-42 С). Після ванни для ніг стопи розтирають і надягають на ноги вовняні шкарпетки.

У дитячому віці зуби, носоглотка, органи травлення не рідко є вогнищем хронічної інфекції. Батьки, як правило, відносяться не уважно до профілактики саме карієсу зубів, та інших стоматологічних захворювань у ранньому віці. Між тим, до трьох років приблизно третина дітей потребує послуг стоматолога. Необхідно навчити дитину правильному догляду за зубами. Велику увагу потрібно приділяти стану носоглотки. У дітей часто виявляється подразнення аденоїдної тканини, хронічний тонзиліт, запальний процес у придаткових пазухах носу. Тут існує тісний взаємозв'язок, так як нормально функціонуюче лімфоїдне кільце відіграє важливу роль у захисті дихальних шляхів від попадання інфекцій. Необхідне ретельне лікування хронічних тонзилітів, головним чином консервативне. Тільки в крайніх випадках, коли комплексне лікування не дає позитивного ефекту, вдаються до операції. Поспішати з видаленням аденоїдів, особливо в дошкільному віці, не варто, тому що з віком відбувається перебудова імунної системи, у якій певне місце відведене і лімфоїдній тканині носоглоточного кільця. Аденоїдні вегетації

мають тенденцію до зворотного розвитку в 7-8 річному віці, але якщо вони дуже великі, дитина часто хворіє, погано дихає носом, під час сну не закриває рот, у неї формується «аденоїдний» тип обличчя, можуть бути нічні нетримання сечі та інші симптоми хвороби, роблять оперативне втручання.

Виконання медичних порад з профілактики, загартовування підвищення захисних сил організму дитини є гарантією її здоров'я.

## ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

### «Щодо запобігання захворюваності на грип та інші ГРВЗ»



1. Під час високого ризику захворювання на ГРВЗ не відвідуйте місця, де можливе велике скупчення людей.
2. За можливості зведіть до мінімуму поїздки у громадському транспорті (автобуси, тролейбуси, метро тощо).
3. Остерігайтеся близького контакту з людьми, які мають симптоми грипу або інших ГРВЗ.
4. Часто мийте руки з милом. Якщо немає такої можливості, використовуйте спеціальні алкогольовмісні засоби для оброблення та знезараження рук.
5. Не торкайтесь слизових оболонок очей, носа, рота немитими руками.
6. При чханні та кашлі прикривайте рот одноразовою хустинкою. Забезпечте дитину такими хустинками.
7. Часто провітрюйте приміщення вдома та на роботі.
8. Уникайте поцілунків, обіймів, рукоштовань тощо.
9. Не допускайте переохолодження або перегрівання організму.
10. Змачуйте слизові оболонки носа оксоліновою маззю.
11. Проводьте щоденне вологе прибирання кімнат.
12. Організуйте собі та дитині повноцінне, вітамінізоване харчування з достатньою кількістю природних джерел вітаміну С (свіжі овочі та фрукти) та фітонцидів (часник, цибуля, імбир тощо).
13. При погіршенні самопочуття залишайтеся вдома, не займайтеся самолікуванням — викличте лікаря для обстеження та призначення ефективного лікування.
14. При появі ускладнень захворювання на грип у вас чи вашої дитини не зволікайте. Організуйте госпіталізацію з метою отримання кваліфікованої допомоги медиків.