

ПАМЯТКА
для родителей
по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

Отличие гриппа от ОРВИ

Среди всех известных на сегодняшний день инфекционных заболеваний грипп и ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) занимают более 95%. Практически каждый человек ежегодно переносит различные по продолжительности эпизоды этих болезней, подвергаясь риску развития осложнений.

Заболевания вызываются большим числом возбудителей, среди которых не менее семи различных групп вирусов (вирусы парагриппа, гриппа, аденовирусы, риновирусы, реовирусы, коронавирусы, герпесвирусы) и более 300 их подтипов. Обычно пик заболеваемости гриппом приходится на зимние месяцы, а вспышки ОРВИ наблюдаются круглый год.

Причин широкой распространенности достаточно много: высокая контагиозность вирусов, скорость и массивность поражения, постоянные трансформации структуры возбудителей и ограниченность специфической профилактики. Другими словами, вирусы острых респираторных вирусных заболеваний являются достаточно мощными противниками человечества, поскольку они способны распространяться за считанные дни, с каждым днем вызывая все больше случаев заболеваний. Отличить ОРВИ от гриппа клинически, то есть основываясь только на симптомах заболевания, достаточно сложно, поэтому многие из инфицированных называют свое состояние «простудой» и отказываются от лечения либо принимают первые попавшиеся препараты, которые зачастую не способны справиться с инфекцией. В этом случае можно говорить о нерациональной фармакотерапии.

Как отличить грипп от ОРВИ

ОРВИ	Грипп
-------------	--------------

Развитие болезни	
ОРВИ чаще всего отличаются постепенным развитием клинической картины. Заложенность носа и насморк при гриппе обычно не настолько выражены с первых дней заболевания, как при ОРВИ.	Начало развития гриппа всегда острое, можно сказать, даже мгновенное. Продромальный период (период заболевания, который протекает между инкубационным периодом и появлением симптомов) часто отсутствует вообще.
Клиническая картина (симптомы)	
Как правило, при ОРВИ температура тела повышается до 37,5-38,5 °С. Беспокоят головные боли, насморк, кашель, озноб, слабость и сонливость.	При гриппе температура тела может повышаться до 40 °С, при этом у человека наблюдаются сильные головные боли, резь в глазах, светобоязнь и такие ярко выраженные симптомы, как боли в горле, кашель, вялость, боли в мышцах и повышенное потоотделение. Также могут беспокоить дискомфорт в животе, рвота и диарея.

Несмотря на наличие ряда различий ОРВИ и гриппа, самостоятельно определить, какое именно заболевание поразило вас, как уже говорилось выше, практически невозможно. Существуют исследования, которые позволяют в лабораторных условиях определить культуру вируса, поразившего человека. Наиболее современным методом в настоящее время является ПЦР-диагностика, которая позволяет выявить фрагменты вируса в выделениях из горла или носоглотки. Чаще всего этот вид диагностики применяется во время эпидемий гриппа. К сожалению, погрешность этого теста пока еще достаточно высока – примерно в 30% случаях специалистам не удается установить точную разновидность вируса. А это значит, что для лечения обоих заболеваний необходимо выбирать неспецифические противовирусные препараты, способные бороться с любыми штаммами гриппа и ОРВИ – например, ВИФЕРОН.

Противовирусные препараты при гриппе и ОРВИ

Данные заболевания лечат преимущественно амбулаторно, с соблюдением постельного режима, сбалансированной диеты и приемом лекарственных препаратов, рекомендованных врачом.

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);
- 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

при признаках заболевания гриппом.

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.