

**Для повышения
сопротивляемости
рекомендуется:**

- проводить курсы поливитаминных препаратов (гексавит, ревит, декамевит, ундевит);
- принимать растительные адаптогены – элеутерококк, настойку аралии;
- почаще включать в меню продукты, содержащие повышенные дозы витамина С: лимоны, черную смородину; черноплодную рябину, квашеную капусту, шиповник и т.д.

Если в доме больной ОРЗ

Желательно ограничить общение с ним, по возможности – поместить его в отдельную комнату.

Выделите заболевшему отдельную посуду и полотенце.

Проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

Здоровый образ жизни – одно из главных средств профилактики острых респираторных заболеваний.

Не надо относиться легкомысленно к простудным заболеваниям. Своевременное обращение к врачу и лечение помогут избежать неприятных последствий.

**ОРЗ:
что делать?**



**памятка
родителям**

Что такое ОРЗ и ОРВИ?

За буквенными сокращениями слов ОРЗ (острые респираторные заболевания) и ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) скрывается большая группа болезней, при которых поражаются преимущественно верхние дыхательные пути.

На сегодняшний день известно 180-200 видов вирусов и 40-50 видов бактерий, вызывающих острые респираторные инфекции.

Поскольку эти болезни вызываются разными возбудителями и иммунитет (невосприимчивость) формируется на непродолжительное время, то человек может переболеть ими несколько раз в течение года.

Как происходит заражение?

В основном – воздушно-капельным путем, при кашле и чихании больного человека. Но при ряде респираторных заболеваний передача микробов происходит через руки, игрушки, предметы обихода.

Для ОРЗ и ОРВИ характерен подъем заболеваемости в холодное время года, чему способствуют переохлаждение организма (не случайно в народе эти болезни называют простудными), витаминная недостаточность.

Наиболее восприимчивы к респираторным заболеваниям дети, пожилые люди, те, у кого в силу ряда причин снижен иммунитет.

Чем опасны

респираторные заболевания?

Своими осложнениями, которые могут возникать в любые сроки от начала болезни. Чаще всего это воспаления: уха (отит), придаточных пазух носа (гайморит), слизистой оболочки трахеи (трахеит), легких (пневмония).

Чтобы болезнь не вызвала осложнений, не оттягивайте начало лечения, не ждите, что все пройдет само, – обратитесь к врачу.

Как уберечься от болезни?

Для этого нужно:

- *не переохлаждаться;*
- *избегать контактов с чихающими и кашляющими;*
- *повышать сопротивляемость организма – иммунитет.*



Что делать, если заболел ребенок?

- Оставьте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми и, особенно, с детьми.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- Вызовите врача на дом. Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.

Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих нарастающих признаков:

- учащенное или затрудненное дыхание;
- сыпьность кожных покровов;
- отказ от достаточного количества питья;
- нетронутое или отсутствие реакции на внешние раздражители;
- возбужденное состояние;
- отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
- симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем.

**Немедленно обратитесь
за медицинской помощью!!!**

ГРИПП



**ПАМЯТКА ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ**

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, и через руки, которыми мы прикрываем нос и рот при чихании и кашле.

Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей регистрируются следующие симптомы гриппа. В их число входят:

- Жар (повышенная температура).
- Кашель.
- Боль в горле.
- Ломота в теле.
- Головная боль.
- Озноб и усталость.
- Изредка - рвота и понос.



Инкубационный период длится от 1-2 до 3-4 дней, чаще – 1-2 дня.

Особенности течения гриппа у детей

У детей младшего возраста типичные симптомы могут проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста. Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

Как уберечься от инфицирования?

При соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, можно предупредить распространение вирусов, вызывающих респираторные заболевания типа гриппа:

- 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 руку,
- научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра,
- заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится,
- воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп.

Система мер для профилактики и лечения гриппа и ОРЗ:

№	Мероприятия, препараты	Средства и методы повышения специфической сопротивляемости в сроки их применения
1.	Витаминизация пищи	Ежедневная витаминизация первого и третьего блюд в количестве 40 мг аскорбиновой кислоты для детей 1-5 лет и 50 мг - для детей 6-7 лет. Употребление в пищу лука, чеснока.
2.	Противовирусные препараты	Анаферон, виферон (мазь), гриппферон, деринат, ИРС-19, афлубин, арбидол, кагоцел, оксолиновая мазь
3.	Лекарственные препараты растительного происхождения	а) Экстракт элеутерококка внутрь - 2 капли на 1 год жизни 1 раз в день в течение 3-4 недель. б) Настойка эхинацеи внутрь - 2 кап. на 1 год жизни 1 раз в день в течение 2-3 недель.
4.	Витамины	«Гексоавит», «Ревит», «Декамевит», «Ундевит» в «Компливит» возрастных дозировках в виде журавля продолжительностью 20-30 дней.
5.	Народные средства	Ягоды клюквы, брусники, отвары лекарственных трав.