

Благодарим всех за то, что Вы нашли время заглянуть на наш сайт.

Сегодня мы будем обсуждать очень важную тему: грипп и ОРВИ у детей. Полагаю, из новостных сообщений все уже знают, что наступил сезон эпидемий. В связи с этим мы хотим познакомить вас с основными мерами профилактики гриппа и ОРВИ в семьях, в которых есть дети дошкольного и школьного возраста. Но для начала позвольте привести краткую статистику и в нескольких словах рассказать, что делать, если ваш ребенок заболел.



Статистика

По данным Всемирной организации, состояние здоровья детей является одной из актуальных проблем во всем мире. В нашей стране грипп вошел в число трех наиболее опасных заболеваний. Всплески числа заболевших обычно носят сезонных

характер. Как правило, первыми начинают болеть дети, из общего числа заболевших ОРВИ они составляют 45–60 %.

Как дети заражаются гриппом?

Ваш ребенок может заразиться в результате контакта с уже заболевшим ребенком, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. Заражение может произойти при разговоре и прикосновениях к больным детям, в т.ч. играя с ними в компьютерные игры, обмениваясь карандашами, пользуясь общей посудой и т. д. Следовательно очень важно не отправлять ребенка в детский сад раньше, чем он полностью вылечится! Мало того, что он может заразить других воспитанников в группе, воспитателей и младших воспитателей, он рискует получить осложнения. Никогда не торопитесь закрыть больничный и отправить ребенка в детский сад ранее, чем это разрешит его лечащий врач! Даже если симптомы перестали себя проявлять, остается опасность осложнений.

Как понять, что ваш ребенок заболел гриппом?

У гриппа, в отличие от остальных ОРВИ, начало внезапное. Ребенок может жаловаться на головную боль, ломоту, разбитость. У него резко повышается температура. У некоторых детей появляется лихорадка, тошнота. Позднее может присоединиться насморк, кашель. Все эти симптомы хорошо всем вам знакомы. При их появлении следует уложить ребенка в постель, дать ему теплое питье (например, свежесваренный морс или чай) и вызвать на дом врача. До приезда доктора не нужно ребенку давать какие-либо лекарства на свое усмотрение! Исключение могут составить только жаропонижающие, если температура превышает 38,5С. И не нужно возражать, если врач рекомендует ребенку лечение в стационарных условиях.

Теперь перейдем непосредственно к теме профилактики, ведь лучше грипп предупредить, чем лечить.

Вы, когда - нибудь задумывались, каково соотношение времени, которое ваш ребенок проводит на улице, занимаясь активными играми, и времени, которое он проводит дома у компьютера или у телевизора?

Вы будете удивлены, но по данным недавних научных исследований, именно компьютерная клавиатура оказалась самым «антисанитарным» предметом в доме, на котором скапливаются

патогенные микроорганизмы, вызывающие инфекционные заболевания. Столь же опасными предметами в доме являются телефонные трубки, выключатели и дверные ручки. Известно, что на пластике и металле вирусы сохраняют жизнеспособность до 48 часов, а на стекле – до 10 суток! Позаботьтесь о том, чтобы эти предметы в вашем доме регулярно протирались каким-либо дезинфицирующим раствором или моющим средством. Не забывайте обрабатывать им все горизонтальные поверхности в помещении: пол, стол, полки, подоконник. Выполните эту несложную работу, привлекая к ней своего ребенка: помимо того, что это одна из основных мер профилактики гриппа и ОРВИ, уборка приучит ребенка к порядку и дисциплине. Соблюдение правил личной гигиены – это одна из полезных привычек, которые следует прививать ребенку, чтобы он рос здоровым человеком. Полезными привычками также являются привычка делать утреннюю зарядку и привычка гулять на свежем воздухе хотя бы раз в день. Не менее важный вопрос – это питание ребенка. Не будем лукавить и признаемся, что многие родители покупают своим детям чипсы и кока-колу, позволяют питаться фастфудом в закусочных и пропускать завтраки. Не каждого ребенка можно уговорить есть овощи и фрукты, богатые витаминами, но это необходимо делать, и тут приходится рассчитывать только на сознательность ребенка и родительскую смекалку.

Мы только что рассмотрели основные и доступные каждому меры профилактики гриппа и ОРВИ. Как еще можно предупредить грипп у ребенка?

Верный способ обезопасить ребенка от гриппа – ежегодная вакцинация. По официальным данным, в осенне-зимний период вакцины помогают уберечь от гриппа в 70-100 % случаев. Массовая вакцинация является специфической профилактикой, которой медики настойчиво советуют всем ни в коем случае не пренебрегать. Если вы не хотите делать прививки в общем порядке или настроены против них, то проконсультируйтесь у врача по вопросу возникающего риска для здоровья вашего ребенка и способах неспецифической профилактики. **Важно помнить, что вакцинация противопоказана детям с иммунодефицитами. Вакцинацию также нельзя проводить тем, у кого есть аллергия к некоторым компонентам вакцины, и тем, у кого наблюдаются острые заболевания или высокая температура.**

Мы убедились, какое колоссальное значение имеет личная гигиена и гигиена помещений в профилактике заболеваний; как важно в случае собственной болезни вовремя оградить окружающих от инфекции путем ношения маски или выхода на больничный.

У программы **«5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА»** есть свой <http://www.5-shagov.ru/teachers/lessons.php>, куда можно обратиться за всей интересующей информацией, почитать интервью с врачами, пройти тесты. Это специальная программа профилактики вирусных заболеваний у детей. В ней предложен комплекс предупредительных мер по распространению этих заболеваний. Предлагаю вам воспользоваться этим пособием немедленно, ведь сезон повышенной заболеваемости гриппом среди детей в самом разгаре.

Многим из нас знакомо это состояние. Желание взять на себя боль больного ребенка и бессилие от невозможности это сделать... Но зато мы в состоянии оградить ребенка от болезни, научив его элементарным правилам заботы о своем здоровье. Ведь здоровый ребенок – это счастливый ребенок, не так ли? По данным ВОЗ, уровень здоровья человека на 50 % зависит от его образа жизни, остальные 50% составляют экология, социальное положение, климат и множество других факторов. И все-таки половина ответственности за собственное здоровье лежит на самом человеке! Поэтому сегодня мы с вами говорим о формировании ответственного отношения к своему здоровью в каждой семье, формировании здорового образа жизни, который делает человека благополучным и успешным.

**Мы желаем вам и вашим детям оставаться здоровыми и счастливыми!
Помните: проявляя заботу о собственном ребенке, вы заботитесь о будущем нашей страны, которое будет строить подрастающее поколение!**