

Консультация для родителей.
Подготовила: Минатулаева Б.К.
21.10.2020г.

«Профилактика вирусных простудных заболеваний»

Под термином «простуда» - как их часто называют в быту, в медицине имеется понятие ОРВИ и ОРЗ.

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.

Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа. Грипп – это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

Профилактика ОРВИ - одна из сложных проблем. Делится на специфическую и не специфическую. Под специфической профилактикой понимают вакцинацию (вакцинация дает снижение заболеваемости в 2-6 раз). В октябре-ноябре за 2-4 недели до начала эпидемии можно получить прививку против гриппа, особенно детям из группы риска (часто болеющие, состоящие на диспансерном учете).

Сегодня уже доказано, что основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация или как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью

(сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом. После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее. Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.

Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику.

Не специфическая профилактика - комплекс мероприятий, направленных на предупреждение распространения инфекции, проведение оздоровительных мер, повышающих сопротивляемость организма:

- Заболевший ОРВИ-больной изолируется на весь период клинических проявлений болезни;

- Ограничьте пребывание ребенка в местах массового скопления людей; - Мойте руки с мылом;
- Проветривайте помещение не менее 3-4 раз в день;
- Ежедневно проводите влажную уборку; -Соблюдайте режим дня:
- ночной и дневной сон по возрасту, - не переутомляйте вашего малыша, - ежедневные прогулки,
- сон на свежем воздухе,
- постарайтесь не перегревать малыша,
- одежда должна быть по погоде,

- Правильное питание по возрасту с включением натуральных соков, фруктов, овощей, природных фитонцидов (лук, чеснок). Дополнительно принимайте витамин С. Большое его количество содержится в шиповнике, смородине, квашеной капусте, киви, цитрусовых.

Для снижения заболеваний очень большое значение имеет выполнение санитарно-гигиенических норм: - комфортный температурный режим помещений;

- регулярное проветривание;
- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств. - переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

Немаловажное значение имеют меры личной профилактики:

- прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желателно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину. - избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам.
- -соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).

Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами. Казалось бы, что столь повседневное занятие, как мытье рук предельно просто, однако существуют некоторые правила.

Правильная техника мытья рук включает в себя использование достаточного количества мыла и промывания под проточной водой: 1) необходимо смочить кисти рук под струей воды;

2) намылить на ладони мыло и хорошо вспенить;

3) как минимум 10 секунд нужно обрабатывать кисти рук мыльной пеной, т. к. эффективность моющих средств зависит от их времени воздействия;

4) нужно хорошо потереть все пальцы, ладони и поверхность рук, почистить ногти; в этот момент руки под струей воды держать не нужно;

5) смыть мыло с рук под струей воды в течение как минимум 10 секунд;

6) во время мытья рук нужно избегать разбрызгивания воды;

7) руки нужно высушить – лучше всего для этого подходят одноразовые бумажные полотенца;

8) кран необходимо закрывать с помощью бумажного полотенца, т. к. до него перед мытьем всегда прикасаются грязными руками, следовательно, на кране могут находиться микробы;

9) использованное бумажное полотенце нужно выбросить в мусорное ведро, не дотрагиваясь до ведра руками.

Профилактика ОРВИ и гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни:

- достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков;

- правильное питание - ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов

позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям. Кроме этого, необходимо принимать аскорбиновую кислоту (витамин С), которые способствует повышению сопротивляемости организма. Следует отметить, что наибольшее количество витамина «С» содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых: лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо ежедневно употреблять чеснок и лук. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий; больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.

Правильное использование медицинской маски поможет уберечь себя от заражения вирусными инфекциями. Одноразовую маску можно приобрести в аптеках, ватно-марлевую - несложно изготовить своими руками. В отличие от одноразовой маски, которую можно носить не более 2-х часов, ватномарлевую повязку можно носить до 4-х часов, стирать и использовать многократно. Правила использования маски: Всемирная организация здравоохранения дает следующие рекомендации относительно применения масок:

- маска должна тщательно закрепляться, плотно закрывать рот и нос, не оставляя зазоров;
- старайтесь не касаться закрепленной маски. Сняв маску, тщательно вымойте руки с мылом или спиртовым средством;
- влажную или отсыревшую маску следует сменить на новую, сухую;
- не используйте вторично одноразовую маску;
- использованную одноразовую маску следует немедленно выбрасывать в отходы.

Особенности использования маски. Важно, чтобы больной человек надевал маску, а также здоровый при общении (уходе) за больным.

К февралю овощи и фрукты теряют большую часть витаминов, то становится ясно, что без помощи поливитаминных пищевых добавок не обойтись.

Прекрасными профилактическими средствами являются препараты.

В профилактических целях лучше использовать такие дозы препарата, которые обеспечивают лишь половину суточной потребности ребенка. Остальную половину он должен все же получать с пищей.

- Смазывайте оксолиновой мазью носовые ходы перед выходом на улицу
- Используйте фитонциды: лук, чеснок, пихтовое и лавандовое масла (бусы, аромолампы, раскладывайте на тарелку).
- Принимайте витамины, общеукрепляющие средства и противовирусные препараты по назначению педиатра.
- Используйте маску, которую необходимо менять через каждые 2 часа.
- Придерживайтесь правильного образа жизни.