

## ПАМЯТКА

### Чтобы грипп обошел стороной.

Сейчас все ждут сезонной вспышки заболевания с некоторым опасением: опыт прошлого года с вирусом ОРВИ вспоминается с ужасом. Не смотря на то, что по обещаниям врачей вирус гриппа в этом году будет слабее, это не означает, что нам хочется болеть, поэтому проводить профилактику – само время. В переводе с французского языка «грипп» означает «схватывает». Сто лет назад его название было «испанка», а еще раньше – «русская болезнь». Грипп всегда был опасным и коварным, он угрожает смертельным исходом или серьезными осложнениями. Спрятаться в доме или ходить на улице все время в маске – не выход из ситуации. Как один из самых лучших вариантов – это защитить организм и предупредить заболевание с помощью простой профилактики и поднятия иммунитета организма.

**О закаливании.** По словам врача Николая Гончара, педиатра и невролога, организм, который прошел закалку, лучше всего опирается разным вирусам, в том числе вирусу гриппа. Чтобы закалить организм надо принимать контрастные ванны и контрастный душ. Необходимо ежедневно перед сном омывать ноги прохладной водой – это своего рода гимнастика для сосудов, данная процедура принесет пользу здоровью для всего организма. Как правило, простуда ждет на человека тогда, когда у него промерзли ноги или он ходит в мокрой обуви. Если проводить регулярную закалку, то такие проблемы для организма не страшны.

**О проветривании.** Помещение не должно быть слишком нагретым – лучше теплее накрыться и дышать прохладным воздухом, чем потеть под одеялом. Воздух в помещении не должен быть сухим – рекомендуется на батареи развесить мокрые полотенца.

**Сколько нужно пить.** Надо много пить жидкости: бактерии провоцируют сухость в горле. Чтобы поддерживать обычный уровень жидкости в организме, надо пить 2 литра воды в день. Очень полезен простой чай с лимоном. Можно пройти курс приема витамина Е.

**О питании.** Важно правильно питаться: есть овощи, особенно лук, чеснок и болгарский перец. Если можете терпеть ее вкус – ешьте морскую капусту: у нее большое количество клетчатки, и поэтому морская капуста абсорбирует из кишечника все микробы и токсины. **О вакцинации.** По словам врачей, единственный на их взгляд правильный способ уберечься от вируса – это сделать прививку. Вакцинация в настоящее время делается во всем цивилизованном мире. По прогнозам медиков, в 2016 году также как и в 2015 будет встречаться вирус ОРВИ, а также его изменения.

**Не забывайте хорошо высыпаться, утром делать заряду и употреблять природную еду – это поможет сохранить здоровье и уберечься от вирусов.**

## ПАМЯТКА

### Профилактика гриппа

В первую очередь важно не допускать попадания вирусов на слизистые оболочки носа, глаз или рта. Для этого необходимо ограничить контакт с заболевшими людьми. Кроме того, необходимо помнить, что вирусы способны некоторое время задерживаться на предметах личной гигиены больного человека, а также на различных поверхностях в помещении, где он находится.

### **ГЛАВНЫЙ ЭПИДЕМИОЛОГИЧЕСКИЙ ПРИНЦИП ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ:**

вирусные частицы часами и сутками сохраняют свою активность в пыльном, сухом, теплом и неподвижном воздухе и практически мгновенно погибают в воздухе чистом, прохладном, влажном и движущемся. Чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе, тем меньше вероятность инфицирования.

### **Рекомендации по практической реализации главного эпидемиологического принципа профилактики ОРВИ.**

Частое и регулярное проветривание помещений как способ профилактики — эффективнее всех масок и всех лекарств вместе взятых. Проветривать желательно тогда, когда все здоровы, и обязательно — когда хоть кто-нибудь в доме болен. Чем больше детей в помещении — тем чаще и интенсивнее его надо проветривать. Элементарные и очевидные действия в детских учреждениях: вышли на прогулку — проветриваем помещения, прозвенел школьный звонок — все быстренько вышли в коридор и проветрили помещение класса. Частая влажная уборка помещений: все, что можно помыть и влажной тряпочкой протереть, — регулярно мыть; Регулярное протирание с использованием дезинфицирующих растворов предметов общего контактного использования — вышеупомянутых дверных ручек и т. п.; МЫТЬЕ РУК — частое и тщательное; Регулярная обработка рук влажными гигиеническими и дезинфицирующими салфетками; Прогулки на свежем воздухе. Часто, в любое время года. Правильное одевание, по возможности ограничивающее потливость. Если после беганья пересыхает во рту и ребенок просит пить — обязательно брать с собой на прогулку напитки. Следить за тем, чтоб ребенок достаточно много пил во время занятий спортом; Ограничение на кормление в промежутках между кормлениями: помните о том, что слюна обладает выраженной противовирусной активностью. Постоянная еда — снижение активности слюны. Понятно, что когда во рту еда, так слюна «занимается» не вирусами, а едой;

Чистота в помещениях, удаление пыли, сдержанность в применении бытовой химии.

### **При возникновении первых симптомов гриппа показано применение следующих средств:**

- обильное питье в виде горячего чая, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод (боржоми с молоком и др.);
- жаропонижающие средства: парацетамол (например, панадол, колдрекс), НПВС (солпафлекс, бруфен) в возрастной дозировке;
- сосудосуживающие средства местно для облегчения носового дыхания;
- средства для разжижения и отхождения мокроты: мукалтин, корень солодки,
- противокашлевые средства: пертуссин - при повышенном кашлевом рефлексе, тусупрекс, или бронхолитин, или глаувент - при сухом кашле; либексин - при

упорном болезненном кашле; бромгексин - при влажном кашле и трудноотходящей мокроте; грудной сбор, включающий корень алтея, лист мать-и-мачехи, душицу, корень солодки, шалфей, сосновые почки, плоды аниса, - при длительно сохраняющемся кашле; декстрометорфан - при ночном кашле;

- проведение паровых ингаляций с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багульника, сосновых почек, 1-2-проц. раствором натрия гидрокарбоната и др.;
- аскорбиновую кислоту, поливитамины;
- антигистаминные препараты (тавегил, или супрастин, или задитен и др.).

Необходимо помнить, что все перечисленные лекарственные препараты должны быть назначены врачом.