**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ.**  
***Грипп*** – глобальная **инфекция**. Пандемия гриппа опасна не только смертностью, но и быстротой распространения. При этом наибольшему риску заражения повержены дети.

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции объединяют сходные клинические симптомы заболеваний. Вирус передается воздушно-капельным путем и поражает, в основном, респираторный тракт. Под влиянием вируса происходит снижение сопротивляемости организма и защитных свойств слизистых оболочек дыхательных путей, в результате чего могут возникнуть осложнения: воспаления бронхов (бронхиты) и легких (пневмонии), отиты, гаймориты и другие заболевания. После перенесения гриппа могут обостриться хронические болезни: ревматизм, туберкулез, сердечно-легочные заболевания, диабет и др.

**Неспецифическая профилактика гриппа включает:**

* улучшение иммунного статуса у детей и взрослых с помощью иммунопрепаратов;
* рациональное закаливание, пропаганду физкультуры и спорта, здорового образа жизни, борьбу с курением, алкоголизмом и наркоманией;
* создание благоприятных температурных условий в учебных, производственных и жилых помещениях;
* витаминизацию пищи, активное предупреждение авитаминозов;
* широкую пропаганду и внедрение постоянного потребления населением йодированной поваренной соли.

Вирусы гриппа по современной классификации делятся на три типа: А, В и С. Наибольшую опасность из-за антигенной изменчивости представляют вирусы гриппа А, к которому относится вирус гриппа А(Н1И1), называемый свиным гриппом. В письмах Роспотребнадзора отмечается, что число случаев заболеваний, вызванных этим вирусом, во всем мире продолжает расти.  
Наиболее эффективным и научно обоснованным методом профилактики гриппа остается вакцинация. Однако неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ, направленная на повышение общей сопротивляемости организма человека, продолжает оставаться весьма актуальной

**Общие рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ.**

Во время эпидемического подъема гриппа  основное внимание необходимо уделять изоляции больных. Дети с признаками заболевания гриппом или ОРВИ должны быть немедленно изолированы и отправлены домой. Важно ограничить посещения больного родными и близкими

**Гигиена рук.**

Грипп может распространятся через загрязненные руки или предметы, поэтому рекомендуется часто мыть руки с мылом.

**«Респираторный  этикет»**

Считается, что вирусы гриппа распространяются главным образом от человека к человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну после использования, а также мыть руки. Для соблюдения «респираторного этикета», все должены быть обеспечены одноразовыми платками и проинструктированы о важности «респираторного этикета», включая нежелательности касания лица руками.  
Актуальным остается использование во время подъемов заболеваемости гриппом и ОРВИ защитных очков и четырехслойных марлевых  или одноразовых масок в очагах гриппа и ОРВИ. Марлевые маски необходимо обеззараживать кипячением (не менее 15 минут) в любом моющем растворе, использовать не более 3-4 часов, а затем менять.

**Профилактика гриппа и ОРВИ – общие меры**

К общим мерам профилактики гриппа и ОРВИ следует относить несколько советов, которым нужно следовать в особенности в критериях завышенного риска заболевания – избегать прямого контакта с лицами, которые кажутся нездоровыми, к примеру, обнаруживают лихорадочное состояние и кашель; как можно почаще и тщательнее вымывать свои руки с мылом; вести здоровый и активный стиль жизни; восстановить режим работы и отдыха; верно питаться и как можно почаще бывать на свежайшем воздухе.

***Если кто-то из членов семьи заразился, необходимо:***

- отделить больного от здоровых членов семьи, в особенности от малышей;

- во время ухода за нездоровым и общения с ним защитить органы дыхательной системы, к примеру, приобрести в аптеке либо сделать самим марлевые повязки, которые можно будет обеззараживать после внедрения, либо разовые средства защиты;

- после контакта с нездоровым кропотливо вымывать свои руки  с мылом;

- производить постоянное проветривание и уборку помещения, где размещается нездоровой.

***Если человек сам ощущает себя больным (кашель, увеличение температуры и т.д.), то:***

- нужно остаться дома, избегая посещения мест массового скопления людей;

- дать организму отдых, пить как можно больше воды, употреблять только легкую еду;

- при чихании и кашле прикрывать рот носовым платком либо носить защитную маску;

- обязательно нужно сказать всем членам семьи о собственной заболевания, ограничить контакты с ними;

- если температура высокая, то следует вызвать на дом участкового доктора, и дальше следовать всем его советам.

Конкретно по этим причинам в самом начале весны так принципиальна профилактика гриппа и ОРВИ. Для профилактики острой респираторно-вирусной инфекции и гриппа нужно использовать так именуемые средства специфичной и неспецифической защиты. К неспецифической профилактике гриппа и ОРВИ относятся поливитаминные комплексы, которые включают, не считая самих витаминов микроэлементы. К таким продуктам относятся, к примеру, Компливит либо Ревит. Не считая того, в рамках неспецифической профилактики гриппа и ОРВИ употребляются фито-препараты, к примеру, настойка элеутерококка либо лимонника, препараты-иммуномодуляторы, например, анаферон.

Критическая профилактика гриппа и ОРВИ состоит в приеме препаратов типа Арбидол, Циклоферон и т.д. Из традиционных средств для профилактики употребляются чеснок и лук, которые с древности признаны  сильными бойцами против простуды и зараз.

Как ни удивительно, действенным средством для профилактики гриппа и ОРВИ зарекомендовало себя промывание носовых проходов с веществом хозяйственного мыла. Сначала, болезнетворные мельчайшие организмы смываются со слизистой носа веществом, а не считая того, раздражающее свойство хозяйственного мыла активирует выработку в оболочке носа интерферона, который увеличивает защитные характеристики иммунитета.

***Когда целесообразнее всего проводить вакцинацию против гриппа?***

Развитие иммунитета начинается со 2-го дня после вакцинации и достигает максимума на 15 – 30-й день после прививки. Таким образом,  вакцинацию против гриппа рекомендуется проводить заблаговременно, за месяц до начала эпидемии.

**Противопоказания к вакцинации от гриппа**

* острое заболевание или обострение хронического заболевания в день вакцинации;
* аллергия на белок куриных яиц;
* аллергические реакции на другие компоненты препарата;
* тяжелые аллергические реакции на предшествовавшую прививку данным препаратом.

**Возможные побочные эффекты при вакцинации**

Как и после любой другой прививки, после введения противогриппозной вакцины возможны побочные реакции. Однако, они развиваются лишь у незначительного количества привитых. Согласно российским данным, среди взрослых доля привитых вакцинами против гриппа, отмечающих общие реакции редко превышает 1%. При этом местные реакции отмечаются у 4% привитых. Случаев тяжелых реакций и обострения хронических заболеваний выявлено не было. Все пост-вакцинальные реакции делятся на общие, затрагивающие организм в целом, и местные, то есть возникающие в месте укола. Общие: кратковременное повышение температуры тела, как правило, не превышающее 37,5 0 С, легкий озноб, непродолжительная слабость. Общие реакции длятся не более 1 дня. Местные: покраснение в месте укола, небольшое уплотнение, болезненность. Местные реакции могут длиться 1-2 дня и не причинять особого беспокойства. В любом случае наличие побочных реакций является признаком развития иммунитета.

***Как проводится вакцинация при гриппе?***

У детей старше двух лет и взрослых вакцина против гриппа вводится в верхнюю треть плеча, в область дельтовидной мышцы.

***Можно ли мыться после прививки?***

В течение суток желательно не мочить место укола, так как укол сам по себе может вызвать воспалительную реакцию в виде небольшого покраснения

**Родителям о детских прививках**

**1.** Зачем нужны профилактические прививки детям?   **·** Прививки создают основу иммунитета (невосприимчивость к инфекциям) и защитят Вашего ребенка от многих инфекционных заболеваний (дифтерии, кори, коклюша и др.).

**2.** Может ли заболеть привитой ребенок?  **·** Да, так как никакая вакцина не дает гарантию на всю жизнь. Однако это происходит редко, привитой ребенок болеет легко и не погибает.

**3.** Можно ли прививать часто болеющих, ослабленных детей?  **·** Да, таких детей надо прививать в первую очередь, так как они наиболее подвержены инфекциям.

**4.** Возможна ли реакция на прививки?  **·** Да, наиболее частая реакция – кратковременное повышение температуры. Может быть и местная реакция в виде красноты, припухлости в месте прививки

**5.** Как лучше готовить ребенка к прививкам?**·** Избегать контактов с инфекционными больными, соблюдать диету у детей с пищевой аллергией. В день прививки ребенка осматривает врач, ему измеряется температура.

**6.** Какой вред оказывают вакцины на организм ребенка?**·** Они не оказывают вредного влияния на организм ребенка. Все современные вакцины, применяемые в нашей стране, проходят тщательный контроль и соответствуют мировым стандартам.

**Родители помните!** Профилактические прививки – защита Вашего ребенка от инфекций.

**Основные симптомы аллергии на холод**

Гиперчувствительность к пониженной температуре, которую чаще называют холодовой аллергией или крапивницей, относится к так называемой псевдоаллергии или физической аллергии. Провоцирующим фактором иммунологического ответа человека в данном случае выступает не вещество белковой природы – аллерген, а температурные изменения окружающей среды – холодные воздух, вода, предметы, продукты питания и напитки.

Холодовая аллергия у детей составляет от 2 до 8% других видов крапивниц. Клинические признаки гиперчувствительности детей к пониженной температуре чаще проявляются в возрасте около семи лет. Заболевание может возникнуть и в 6–12 месяцев, но обычно – в 4–5 лет.

Симптомами холодовой аллергии могут быть: покраснение, зуд, волдыри, отек, заложенность носа, слезотечение, головная боль различной локализации, повышение температуры, боль в суставах и мышцах, общая слабость, тошнота, боли в животе, диарея, одышка, снижение артериального давления, изменение сердечного ритма, шок.

Обычно поражаются участки тела, которые соприкасаются с холодом (провоцирующая температура может варьироваться в диапазоне от минусовых значений до просто прохладного сырого воздуха или охлажденной воды). У детей первые признаки аллергии часто возникают в области лица – щеки и подбородок краснеют, появляются зуд, высыпания, возможны заложенность носа и слезотечение, затруднение дыхания. Холодная пища может вызвать отек губ, языка, горла.

Степень реакции детского организма зависит от площади поражения. Чем больше участок соприкосновения, тем тяжелее могут быть последствия. Стоит вернуться в теплое помещение, и неприятные ощущения, как правило, исчезают. Однако в некоторых случаях высыпания на коже сопровождаются зудом продолжительностью до двух суток.

Отмечены случаи, когда аллергическая реакция приобретает форму гиперчувствительности замедленного типа, т. е. клиническая картина может проявиться через несколько часов или суток.

**Памятка по профилактике приступов холодовой аллергии**

Для профилактики у ребенка приступов холодовой аллергии необходимо:

**1.** Исключить употребление холодных напитков, мороженого.

**2.** Перед выходом на улицу в холодное время года (для каждого ребенка степень понижения температуры индивидуальна) тепло одеть ребенка, смазать открытые участки тела жирным кремом либо прогретым маслом.  
**3**. Использовать белье из натуральных тканей.

**4**. Максимально закрывать тело одеждой (надевать шапочку, перчатки, шарф и т. д.).

**5.** Сократить время пребывания на улице.

**6.** Избегать общего переохлаждения.

**7.** Ограничить купание ребенка в холодной воде (природных водоемах, бассейнах). Не исключается полный запрет на плавание, поскольку в отдельных случаях возможно развитие генерализованной реакции, приводящей к гибели ребенка.

**8.** Начать курс закаливающих процедур – обтирание или обливание водой с постепенным понижением температуры – только летом по разрешению лечащего врача.

**9.** Вовремя пролечивать хронические очаги воспаления (кариес, гайморит, пиелонефрит и др.).

**10.** В случае приступа холодовой аллергии оказывать первую помощь:

– перевести ребенка в теплое помещение;

– если улучшение не наступает в течение 30–40 мин или аллергическая реакция продолжает развиваться

– дать ребенку антигистаминный препарат в возрастной дозе.

**11.** В тяжелых случаях – сменить климатические условия проживания.