

ПРОФИЛАКТИКА СВИНОГО ГРИППА У ДЕТЕЙ

Памятка для лечения

Риск заразиться гриппом у детей значительно выше, чем у взрослых. Главная задача профилактики - не допустить заражения, развития и осложнений заболевания.

Для предупреждения заражения детей свиным гриппом родителям следует предпринять следующие профилактические меры:

- **тщательно наблюдайте за вашими детьми.** Расскажите им об опасностях нового заболевания: есть правила защиты от болезни, и если им следовать, то останешься здоровым.

- **избегайте многолюдных мест или сократите время пребывания в многолюдных местах:** без острой необходимости не нужно посещать массовых мероприятий, не нужно пользоваться общественным транспортом. Не лишайте здорового ребенка прогулок на свежем воздухе. Заражение детей вирусом на прогулках практически исключено.

- **соблюдайте «Респираторный этикет» и научите своего ребенка этому.** Это свод простых правил поведения в общественных местах, направленных на ограничение распространения респираторных заболеваний:

- при кашле и чихании используйте носовой платок, предпочтительнее применяйте одноразовые бумажные платки, которые надо выбрасывать сразу после использования;

- при отсутствии носового платка, чихать и кашлять не в ладони (а в сгиб локтя, например), т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- часто и тщательно мойте руки с мылом или антибактериальными средствами (антисептиками), при этом использовать антибактериальное мыло совсем необязательно – обычное детское или туалетное справляется с задачей;

- постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите руки, не ленитесь и старайтесь не прикасаться грязными руками к губам, носу и глазам;

- при необходимом посещении мест большого скопления людей (общественный транспорт, лечебное учреждение) наденьте себе и ребенку защитную маску. Правильное использование масок во время эпидемий снижает риск заражения вирусными инфекциями на 60–80%. Так, при использовании одноразовых масок необходимо: влажную или отсыревшую маску сменить на новую, сухую; избегать повторного использования масок, так как они могут стать источником инфицирования;

- увлажняйте слизистые оболочки носа и рта! Приготовить раствор элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон для распыления аэрозолей (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно орошайте носовые ходы и полость рта (чем суше, чем больше народу вокруг — тем чаще, хоть каждые

10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы.

- **ведите здоровый образ жизни и обучайте своего ребенка его принципам:**

- полноценный восьмичасовой сон;
- соблюдение микроклимата: оптимальные параметры воздуха в помещении: температура около 20°C, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах.

- рациональное и сбалансированное питание: особое значение для повышения устойчивости к простудным заболеваниям имеет аскорбиновая кислота. По рекомендации ВОЗ суточная допустимая доза витамина С равна 2,5 мг/кг веса ребенка. Аскорбиновая кислота содержится в свежих фруктах и овощах, их следует включать в рацион детей. Природные источники витамина С: картофель, помидоры, сладкий перец, сырая и квашеная капуста, зеленый горошек, шиповник, цитрусовые, черная смородина, рябина, яблоки, клубника, дыня. Экзотические фрукты также богаты витамином С (киви, гуава, папайя, лайм, манго и др.). Но специалисты рекомендуют давать детям продукты, привычные и характерные для местности, в которой проживает семья. Из продуктов животного происхождения витамин С содержится только в печени. Детям в холодный сезон года рекомендуется применять сироп из плодов шиповника по 1 чайной ложке в день.

Потребление аскорбиновой кислоты стимулирует выработку собственного интерферона, что в свою очередь повышает сопротивляемость организма заражению вирусами.

- курсовой приём поливитаминов: в эпидемический период провести курс продолжительностью 20-30 дней поливитаминовых препаратов (гексавит, ревит, декамивит, супрадин, иммуномишки, юнивит) в возрастных дозировках.

- физическая активность и прогулки на свежем воздухе.

В качестве неспецифической профилактики свиного гриппа и ОРВИ у детей при угрозе заражения можно использовать следующие средства:

- кагоцел: профилактика гриппа и ОРВИ у детей в возрасте с 3 лет проводится 7-дневными циклами: два дня – по 1 таблетке 1 раз в день, 5 дней перерыв, затем цикл повторить.

- арбидол: в профилактических целях: детям от 3-6 лет – 50 мг, от 6-12 лет – 100 мг, старше 12 лет – 200 мг 1 раз в день в течение 10-14 дней.

ОБУЗ «Центр медицинской профилактики»

г. Курск, 2016 г.