**ПАМЯТКА**

**для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей**

**История гриппа**

Грипп был известен человечеству много веков назад. Первая задокументированная эпидемия гриппа случилась в 1580 году. Правда, тогда еще ничего не было известно о природе этого заболевания. Пандемия респираторной инфекции в 1918-1920гг, которая захватила земной шар, и была названа «испанкой», вероятнее всего, была ничем иным, как эпидемией тяжелейшего гриппа. Известно, что испанка отличалась невероятной смертностью – молниеносно приводила к пневмонии и отеку

**Что такое грипп**

Грипп – это острое вирусное заболевание, которое может поражать верхние и нижние дыхательные пути, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, ученые выделяют более 200 видов вирусов - возбудителей гриппа и ОРВИ. Грипп может протекать по-разному и вызывать осложнения. Специалисты различают два вида осложнений: проявляющиеся со стороны лёгких (лёгочные) и проявляющиеся со стороны других органов. Если первый опасен пневмонией и ринитами, то второй тип осложнения может вызвать ряд серьезных заболеваний, вплоть до токсико-аллергического шока. Поэтому грипп или ОРВИ нельзя пускать на самотёк. Лечение этих заболеваний необходимо начинать при появлении самых первых признаков.

**Профилактика гриппа:**

1.Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

2.Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);

- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;

- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;

- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

3.Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом

4.Проведение закаливающих мероприятий (обливание ног водой комнатной температуры на ночь; для детей младшего возраста - пребывание без одежды в условиях комнатной температуры при отсутствии сквозняков в течение нескольких минут перед кормлением).

5.Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний.

**Когда лучше всего прививаться от гриппа?**

С сентября по декабрь. Вакцинация во время эпидемии также безопасна и эффективна, однако в период развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами. Ослабленных детей необходимо прививать в первую очередь, т.к. они наиболее подвержены инфекциям, протекающим у них, как правило, в тяжелой форме.

**Можно ли заболеть гриппом в результате вакцинации?**

Это невозможно, потому что инактивированные вакцины содержат убитые вирусы. Возникновение заболевания гриппом после вакцинации можно объяснить тем, что в момент вакцинации пациент уже находился в инкубационном периоде гриппа, или тем, что пациент мог заболеть другой ОРВИ.

**Каковы симптомы заболевания?**

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

**Особенности течения гриппа**

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

**ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:**

- Изолировать ребёнка от других детей (членов семьи)

- Вызвать врача

Осложнения: Наиболее частым осложнением при гриппе является вторичная бактериальная пневмония. Именно от нее наибольшая смертность после гриппа. Также опасно развитие крупа (ларинготрахеобронхит), отит, менингоэнцефалиты. Грипп может спровоцировать обострение хронических заболеваний легких (астма, бронхит), сердечно-сосудистых заболеваний (миокардит), почечной недостаточности или эндокринных расстройств (сахарный диабет).