

Грипп или простуда?



Симптомы	ОРВИ	Грипп
Начало	Постепенное	Всегда острое. Больные, как правило, могут назвать час, когда почувствовали, что больны.
Лихорадка	Температура повышается незначительно, редко выше 38,5°C	Температура в течение нескольких часов достигает максимальных значений (39-40°C и даже выше). Высокая температура держится 3-4 дня
Симптомы интоксикации	Интоксикация выражена слабо, общее состояние обычно не страдает	Быстро нарастают симптомы интоксикации: озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах
Насморк и заложенность носа	Частый симптом, иногда преобладающий	Обычно не бывает сильного насморка, часто присутствует лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
Катаральные явления (боль в горле, покраснение)	Обычный симптом, почти всегда сопровождает простуду	В первые дни болезни выявляется не всегда, обычно гиперемизованы задняя стенка глотки и мягкое небо
Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Слабо или умеренно выражены, часто отрывистый, сухой кашель, которые проявляются с самого начала заболевания	На 2-е сутки болезни часто возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи, появляющиеся в результате поражения слизистой оболочки трахеи
Чихание	Частый симптом	Бывает редко
Гиперемия конъюнктивы (покраснение слизистой оболочки глаз)	Бывает редко, чаще при наложении бактериальной инфекции	Довольно частый симптом



ПАМЯТКА

для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

Грипп – это острое высоко заразное вирусное заболевание с возможностью тяжелых осложнений. Грипп очень легко передается от человека к человеку воздушно капельным путем при кашле, чихании, разговоре.

Вакцинация является самой надежной защитой при любых эпидемиях гриппа.

Цель ежегодных вакцинаций - не полная ликвидация гриппа, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и, особенно, от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно - сосудистых, легочных заболеваний таких как: пневмония, ринит, синусит, бронхит, отит, миокардит, перикардит, миозит, поражение почек, оболочек головного и спинного мозга, сосудов. Также при гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, а путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. После вакцинации может быть покраснение на коже в месте укола, которое проходит через 2-3 дня или небольшое повышение температуры. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, проводится за 2-3 недели до начала роста заболеваемости (август-октябрь). Даже если вы заразитесь гриппом, болезнь будет протекать в легкой форме, без осложнений.

С целью обеспечения неспецифической сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

- избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания: чихают, кашляют;
- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- соблюдать правила личной гигиены, регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками.

В период эпидемии промывать нос и полоскать горло рекомендуется не реже 2- 3 раз в сутки.

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находитесь.

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).

Ограничить посещение многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народа вирус очень быстро распространяется.

В рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, такие как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды — чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий.

В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать приём противовирусных препаратов с профилактической целью (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний).

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать больного от других членов семьи.**
- Вызвать врача.**
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе.**

Сделай прививку – защити себя и своих родных!