



# Снегурочка

**ЕЖЕКВАРТАЛЬНАЯ ГАЗЕТА  
ДЕТСКОГО САДА  
№131**

«Добыть и сохранить здоровье  
Может только сам человек»  
Н.М. Амосов

## Осторожно, грипп!

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, через руки, которыми мы прикрываем нос и рот при чихании и кашле.

Большинство инфицированных людей в мире болеют гриппом в легкой или в средне-тяжелой форме. Однако отмечаются и тяжелые случаи заболевания, в том числе с летальным исходом.

### Каковы симптомы заболевания?

У большинства детей регистрируются следующие симптомы гриппа.

- ✚ Жар (повышенная температура).
- ✚ Кашель.
- ✚ Боль в горле.
- ✚ Ломота в теле.
- ✚ Головная боль.
- ✚ Озноб и усталость.
- ✚ Изредка - рвота и понос.



## Особенности течения гриппа у детей

У детей младшего возраста типичные симптомы могут проявляться, но у них отмечается затрудненное дыхание и слабая активность.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

## Как уберечься от инфицирования?

В основном вирусы гриппа передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Вирус гриппа может попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью.



В настоящий момент вакцины от гриппа существуют и ежегодно обновляются, при соблюдении некоторых мер, в том числе личной гигиены, **можно предупредить распространение вирусов, вызывающих респираторные заболевания типа гриппа:**

\* Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.

Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

\* Научите детей кашлять и чихать в салфетку или руку.

Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- \* Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора – два метра.
- \* Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.
- \* Воздержитесь от посещения магазинов, кинотеатров или других мест скопления людей в районах, где был зафиксирован грипп.

### **Вакцинация - наиболее эффективная мера борьбы с гриппом**

Вакцина гриппозная моновалентная, инактивированная, субъединичная, адьюванитная. Состоит из протективных антигенов (гемагглютинин и нейроминидаза), полученные из вируса гриппа типа А(Н1№1), с добавлением иммуноадьюванта Полиоксидоний. Не содержит консерванты.

**Состав:** одна иммунизирующая доза (0,5 мл) содержит 5 мкг гемагглютинина пандемически актуального штампа вируса типа А, и 500 мкг иммуноадьюванта Полиоксидоний.

Полиоксидоний - повышает устойчивость организма к респираторным инфекциям.

**Назначение:** для специфической профилактики пандемического грипп у детей с 3-х летнего возраста, подростков и взрослых.

**Контингенты, подлежащие обязательной вакцинации:**

- часто болеющим ОРЗ, с хроническим соматическими заболеваниями.
- с заболеваниями сердечно-сосудистой, бронхилегочной системы, в т.ч. бронхиальной астмой.
- хроническими заболеваниями почек, сахарным диабетом, аутоимунными заболеваниями.
- анемией, аллергическими заболеваниями, ВИЧ-инфицированным.

Вакцина вводится в дозе 0,5 мл в/м.

Детям старше 7 лет - однократно.

Детям от 3-х лет до 6-ти лет - двукратно с интервалом 21 день.

**Побочные действия:**

- возможны общие реакции в виде недомогания, головной боли, повышения температуры.

Указанные реакции исчезают самостоятельно через 1-2 дня.

**Противопоказания к вакцинации:**

- аллергические реакции на куриный белок и компоненты вакцины.
- острые инфекционные и неинфекционные заболевания.
- временные медицинские отводы от прививки.

**Вакцина Моно гриппол плюс** может применяться одновременно с другими инактивированными вакцинами, вводится в разные участки разными шприцами.



## **Укрепление организма ребенка в течение года:**

Очень важно для профилактики гриппа и ОРВИ укреплять организм ребенка в течение всего года, особенно перед осенне-зимним подъемом заболеваемости этими инфекциями. Для этого необходимо:

- ✚ Составить режим дня и пищевой рацион с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребенка.
- ✚ Разработать и проводить коррекцию схемы закаливания в сочетании с массажем и лечебной физкультурой, проведения физиотерапевтических процедур (ингаляции с применением фитопрепаратов, кварцевание носоглотки и другие)

### **Сезонная профилактика:**

- ✚ Проводить курсовое назначение препаратов различного происхождения (фито и химиопрепаратов, гомеопатических средств), способствующих укреплению иммунитета и повышению защитных сил организма ребенка.

**Основной целью комплекса профилактических мероприятий является укрепляющее и стимулирующее влияние на иммунные механизмы детей.**

## **Что делать, если заболел?**



- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь. Не отправляйте его в школу или в дошкольное учреждение.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду и др.).
- Создайте больному ребенку комфортные условия. Крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие лекарства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Если кто-либо в вашем доме заболел, не допускайте его контакта со здоровыми и, особенно, с детьми.

- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.
- Вызовите врача на дом.
- Если ваш ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача о необходимости приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.
- **Если у вашего ребенка появился какой-либо из следующих настораживающих признаков:**
  - \* учащенное или затрудненное дыхание;
  - \* синюшность кожных покровов;
  - \* отказ от достаточного количества питья;
  - \* непробуждение или отсутствие реакции на внешние раздражители;
  - \* возбужденное состояние;
  - \* отсутствие мочеиспускания или слез во время плача;
  - \* симптомы проходят, но потом возвращаются с жаром и сильным кашлем;

**Немедленно обратитесь за медицинской помощью!!!**

### **5 шагов против гриппа**

1. **Соблюдай правила личной гигиены!** Регулярно и тщательно мой руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы, ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды.
2. **Вырабатывай полезные привычки, они – залог здоровья!** Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня – оставаться бодрым весь день.
3. **Укрепляй свое здоровье!** Регулярно занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и не бойся и не ленись закаливаться. Все это укрепит твой организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.
4. **Профилактика необходима!** В случае угрозы эпидемии носи в общественных местах (например, в транспорте) одноразовую респираторную маску, следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят тебя от опасных вирусов.

