**Консультация для родителей**

**«Стоп-грипп»**

***Простудные заболевания являются неразлучными спутниками осенней непогоды и зимних холодов. Появляются насморк и кашель, общее недомогание и температура. Мы все привыкли относиться к ним по-философски — мол, с кем не бывает. Бытует даже мнение, что если простуду лечить — она проходит за неделю, а если не лечить — за 7 дней. Но все же есть одно заболевание, к которому мы склонны относится серьезно — грипп.***

***Грипп*** - острое инфекционное заболевание, поражающее преимущественно верхние дыхательные пути и протекающее с высокой температурой (сохраняющейся на протяжении 3-5 дней), с выраженным ухудшением самочувствия, которое проявляется резкой слабостью, сильной головной болью и мышечными болями, тошнотой, рвотой. От момента контакта с вирусом до появления симптомов обычно проходит от 12 до 24 часов. Существует 3 основных типа вирусов, которые вызывают грипп: А, В и С. В Европе встречаются, в основном, А и В типы. Заболевание передается от человека к человеку воздушно-капельным путем. Люди очень восприимчивы к вирусу гриппа. 60 % из всех заболевших обычно составляют дети. Эпидемии этого достаточно тяжелого вирусного заболевания прокатываются по планете практически ежегодно, случаются каждый год, обычно в холодное время года, и поражают до 15% населения Земного шара. Извлекая уроки из пандемий прошлого века и ежегодных эпидемий, очевидны важность и необходимость проведения профилактических мероприятий.

***Распространение вируса гриппа***

***Человек заражается гриппом:***

Источником заражения гриппом является больной с легкими, стертыми и явными формами заболевания.

* Один заболевший гриппом становится опасным для окружающих с первого дня болезни и может заразить несколько человек, вдыхая с воздухом мельчайшие капельки слюны и мокроты, выделяемые больными при кашле и чихании.
* Особенно опасными, как источники инфицирования, являются больные легкой формой заболевания гриппом, так как они не изолируются и находятся в обществе весь период болезни.
* [Вирусы](http://www.5-shagov.net/glossary/popup/virus.php) гриппа могут передаваться даже при разговоре, так как выделяемые капельки могут распространяться на расстояние 2-3 метров от больного. Не следует забывать о рукопожатиях.
* Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере, на период эпидемий рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.
* Соприкасаясь с зараженными вирусом гриппа предметами, человек «цепляет» грипп на кожу и заражает сам себя, когда он трёт свои глаза, нос или касается рта.
* При вступлении в непосредственный контакт с секретами больного человека, при несоблюдении правил личной [гигиены](http://www.5-shagov.net/glossary/popup/gigiena.php), при пользовании общими с больным гриппом предметами такими, как, например, вилки или ложки.

Именно поэтому частое мытье рук – основной метод ограничить распространение гриппа!

***Чем опасен грипп?***

Опасность представляют так называемые осложнения гриппа: поражения ЛОР-­органов, легких, нервной системы. Они могут наступить у людей с ослабленным иммунитетом или уже имеющих хронические заболевания. Часто развиваются осложнения у детей первого года жизни, что связано с незрелостью их иммунитета и несформированной полностью нервной системой.

Среди осложнений, возникающих у детей после гриппа, выделяют:

-синуситы,

-отиты,

- пневмонии,

- сердечнососудистые заболевания,

- заболевания центральной нервной системы.

***Существует несколько направлений профилактики гриппа:***

1. ***Вакцинопрофилактика****:*

 Существуют вакцины, с помощью которых можно привиться от гриппа. Мнение врачей по этому поводу неоднозначно: некоторые считают данный метод панацеей, а другие — грубым вторжением в иммунную систему человека.

По данным "Интерфакс": *«Главный санитарный врач РФ Геннадий Онищенко считает, что все родители должны сделать прививку от гриппа своим детям. По его мнению, родители, которые откажутся от этой процедуры, рискуют здоровьем детей».*

Необходимо все же обратить на один очень важный момент: *основным противопоказанием* для применения противогриппозной вакцины является непереносимость компонентов препарата: белков куриного яйца и специальных консервантов, содержащихся в некоторых препаратах. Запрещается введение вакцин при острых заболеваниях или при обострении хронических недугов. По истечении 3-4 недель после выздоровления или стихания проявлений хронической болезни вакцинацию можно произвести. Не рекомендуется противогриппозная прививка и в том случае, если на предыдущее введение препарата развились какие-либо поствакцинальные осложнения.

 ***Средства, влияющие на иммунную систему:***

Они могут быть факторами самой системы — простейший препарат “Интерферон”, представленный в виде порошка, “Анаферон” в таблетках или “Кипферон” в свечах и мази. Такие препараты при введении в организм в какой-то мере замещают собственные защитные факторы, защищая слизистые оболочки от проникновения вируса. Препараты практически не имеют побочных эффектов и просты в применении.

Существует также целая группа растительных иммуномодуляторов и биостимуляторов: препараты на основе эхинацеи— различные формы, изготовляемые в виде настоек, таблеток, Такие средства, также как и гомеопатические препараты, желательно принимать курсами в течение всего холодного периода года.

***Гомеопатические средства* т**акже широко представлены в аптеках, начиная от “Антигриппина” в детской и взрослой формах, “Грипп-Хееля”, “Афлубина” и так далее. Если же вы решили впервые попробовать данный метод, обязательно следуйте инструкции к каждому препарату, потому что при данном способе профилактики и лечения как никогда требуется точно соблюдать дозу и время приема препаратов.

***Растительные фитонциды***:

 Давно известно, что в смоле хвойных деревьев и кустарников содержатся вещества, обладающие дезинфицирующим действием, и недаром людям с хроническими заболеваниями легких рекомендуют лечение и отдых в зоне хвойных лесов. Вы можете устроить такой микроклимат у себя в квартире, добавив в ароматическую лампу несколько капель масла можжевельника, пихты, эвкалипта. 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. Его можно употреблять в пищу или просто разложить нарезанные дольки в помещении. Многие родители вешают на шею своим малышам медальончики, содержащие посеченный чеснок и имеющие

отверстия, испаряясь через которые фитонциды проникают на слизистую носа ребенка. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.

***Поливитаминные препараты также укрепляют сопротивляемость организма:***

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Если вы хотите защитить себя и своего ребенка от гриппа, вы можете использовать один или несколько методов профилактики, но самое главное — с началом эпидемии постараться избегать массовых мероприятий и мест скопления народа. Также не следует недооценивать эффективность проветривания помещений и влажных уборок. Вирус гриппа летуч и неустойчив к воздействиям внешней среды.

***Если вы заболели — что делать?***

Прежде всего, необходимо оставаться дома, как бы ни важна была для вас работа или учеба. Это позволит уберечь себя от осложнений заболевания, а своих друзей — от самой болезни. Следует постараться изолироваться от других членов семьи. Если такой возможности нет, то необходимо использовать при близком контакте с ними маску. Можно обрабатывать слизистую носа мазью “Оксолиновая” — она создаст барьер для вируса. Ее могут использовать как больные, так и здоровые члены семьи.

Некомбинированные жаропонижающие и противовоспалительные средства также следует применять с осторожность.

Считается, что для детей без патологии нервной системы и без судорог в анамнезе безопасен подъем температуры тела до 38°С. Малыши, имевшие подобные заболевания, должны лечиться только под наблюдением врача, и их безопасная температура 37,5°С. Собственный интерферон и другие защитные факторы организма начинают усиленно синтезироваться при температуре 37,2°С и практически прекращают синтез при температуре 38,5°С, поэтому решая сбивать или не сбивать градусы, исходите из этих параметров. А вообще не болеть, укрепить свое здоровье и здоровье ваших детей помогут гигиеническая гимнастика, элементарные приемы закаливания и здоровое питание. Чаще бывайте всей семьей на свежем воздухе, это не только укрепит организм, но и взаимоотношения. А употребление овощей и фруктов, натуральных соков и меда обеспечат вас витаминами и биологически активными веществами.

***Здоровья Вам и Вашим детям!!!***