

Рекомендации по профилактике гриппа



Основной путь передачи вируса гриппа А(Н1N1) - воздушно-капельный, т.е. через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. В целях предупреждения возникновения и распространения гриппа А(Н1N1) среди детей необходимо:

1. Обязательно информировать воспитателей группы или медсестру учреждения о возможных контактах ребенка с больным гриппом или другими острыми респираторными заболеваниями за 7 дней до посещения ДОУ.

2. Регулярно проводить термометрию детям.

3. Осуществлять контроль за соблюдением детьми правил личной гигиены:

- избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метра);
- избегать прикосновений к своему рту и носу;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);
- по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;
- улучшить проветривание в помещении путем открывания окон;
- использовать одноразовые или индивидуальные полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками;
- вести здоровый образ жизни, в том числе достаточно спать, правильно питаться и сохранять физическую активность.

5. При появлении клинических симптомов заболевания гриппом и ОРВИ (температура тела выше 36,7 градусов, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб, усталость и др.) немедленно обратиться в любое лечебно-профилактическое учреждение за оказанием медицинской помощи больному.

Профилактика инфекций, вызванных новым вирусом гриппа типа А(Н1N1)

Новый вирус гриппа А(Н1N1) циркулирующий среди людей особенно поражает детей младше 5 лет. Дети младше 5 лет подвержены повышенному риску осложнений связанных с гриппом. Поэтому дети до 5 лет (особенно) относятся к группе повышенного риска. Самый высокий риск возникновения серьезных осложнений от сезонного гриппа для детей младше 2 лет.

Симптомы нового гриппа трудноотличимы от заболеваний вызванных другими вирусами вызывающие респираторные заболевания. У малолетних детей появляются симптомы типичные для гриппа – высокая температура, кашель. У младенцев, также высокая температура, вялость, кашель может отсутствовать или другие признаки респираторного заболевания. Признаки тяжелой формы заболевания могут включать в себя: учащающее дыхание, одышка, синюшность кожных покровов, обезвоживание, кратковременная потеря сознания, возбудимость, изменение психического состояния.

Особенно тяжело протекает заболевание у детей с пороками развития, с хроническими заболеваниями со смертельным исходом.

Группа повышенного риска, это дети в возрасте до 6 месяцев, все дети с хроническими заболеваниями почек, сердечнососудистыми заболеваниями, ВИЧ/СПИД/, диабетом, астмой и другими заболеваниями легких, длительно получающие терапию с применением аспирина для лечения хронических нарушений, дети с неврологическими заболеваниями, мозговой паралич, повреждения спинного мозга и другие нервно-мышечные расстройства. К группе риска относятся дети недостатком питания, при диарее, имеющие нарушения обмена веществ.

Для профилактики необходимо проводить вакцинацию гриппа. Поскольку новая вакцина будет готова только в декабре этого года, в сентябре будет проводиться вакцинация гриппозной вакциной обычной. Хотя полную защиту данная вакцина не обеспечивает, но частичная есть.

Если происходит заражение вирусом А(Н1N1) и ребенок вакцинирован гриппозной вакциной, заболевание протекает без осложнений и легче.

Во время эпидемического подъема гриппа особое внимание уделяется изоляции больного и персонала. Лица с признаками гриппа немедленно должны быть отправлены домой, а в группе накладывается карантин на 5 дней с ежедневным осмотром слизистых полости рта и термометром. К больному вызвать срочно врача и начать лечение.

Не занимайтесь самолечением.

Признаки ОРВИ и ГРИППА

Симптомы	ОРВИ	Грипп
Начало	Постепенное.	Обычно резкое - некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что больны.
Температура	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5°C.	Буквально за несколько часов может подскочить до 39 - 40°C и даже выше. Высокая температура держится 3 - 4 дня.
Симптомы интоксикации	Общее состояние обычно не страдает.	Резкая: озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль, часто в лобно-височной области, в глазных яблоках, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах.
Насморк	Есть и много. Часто - преобладает над другими симптомами.	Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни.
Боль в горле, покраснение	Почти всегда сопровождает простуду.	В первые дни болезни не всегда. Обычно бывает заложена задняя стенка глотки и мягкое небо.
Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди не очень сильные.	На 2-е сутки болезни возникает мучительный кашель, мучительная боль за грудиной по ходу трахеи.
Чихание	Очень часто.	Бывает редко.
Покраснение глаз	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции.	Довольно частый симптом.
Астенический синдром	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит.	Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2 - 3 недель после окончания болезни

Медицинские консультации

Грипп у ребёнка

Грипп является тем инфекционным заболеванием, которое в короткие сроки может превращаться в настоящую эпидемию, одновременно поражая население многих стран. Такая быстрота распространения гриппозной инфекции обеспечивается лёгкостью заражения.

Признаки гриппа у ребёнка

Для гриппа характерно многообразие признаков, но есть комплекс симптомов, которые наблюдается наиболее часто. Вирус гриппа внедряется в дыхательные пути и начинает проявлять там жизнедеятельность и конечно размножаться. Это обуславливает основные симптомы – насморк! Также вирус гриппа, как мы уже говорили выше, достаточно токсичен. Токсины начинают воздействовать на нервную и сосудистую систему ребёнка. У ребёнка обычно внезапно и быстро повышается температура тела. Чаще всего повышение достигает 38-39 градусов. Наиболее высокая температура тела наблюдается в первые дни болезни. Лихорадочный период, т. е. период повышения температуры тела в среднем продолжается 4 – 5 дней. После этого температура нормализуется, но в некоторых случаях могут наблюдаться повторные температурные волны. У ребёнка также возникает головная боль, боли при движении глазных яблок, головокружение, тошнота, иногда рвота и т. д. Во многом эти симптомы обусловлены именно влиянием токсинов вируса гриппа на организм. У детей раннего возраста начало гриппа может быть постепенным. Насморк в первые дни болезни может быть невыраженным или его может не быть. Кашель часто сопровождает это заболевание, но также не является обязательным его спутником. У некоторых детей возможно появление болевых ощущений в области живота, что иногда требует дополнительной консультации хирурга для исключения аппендицита. Боль обычно возникает на высоте температуры и продолжается около 1 – 2 дней и затем самостоятельно исчезает. Если ребёнок страдает экссудативным диатезом родителям стоит удвоить внимание к своему малышу т. к. у таких детей на фоне гриппа увеличивается риск развития астматического синдрома.

Главное, это профилактика!

Предохранять от гриппа следует не только ребёнка, но и всех членов семьи. Если в семье кто-то заболел, нужно его изолировать в отдельную комнату. При уходе за больным малышом или другим членом семьи можно надевать марлевую повязку (в 4 слоя). К этой повязке в последнее время нет должного доверия, но этот простой предмет может снизить риск заболевания. При появлении заболевания заболевшему необходимо давать отдельную посуду, а носовые платки кипятить или давать очень удобные одноразовые. Чеснок! Одно из самых часто используемых средств для профилактики гриппа. Зубчики чеснока в специальных мешочках можно подвешивать к кровати. Иногда родители подвешивают чеснок в коробочки (предварительно их проткнув) от «Киндер сюрприза» на шею ребёнка (но в этом случае нужно внимательно следить, чтобы малыш не зацепился верёвочкой за окружающие предметы!).

Прививки от гриппа

Прививка от гриппа является основным методом профилактики, особенно если ребёнок посещает детский сад. Вакцинация проводится только здоровому ребёнку в возрасте от 3 лет! У ребёнка на момент вакцинации не должно быть насморка или кашля!

Эффективность вакцинации у детей составляет от 70 до 100%. При отрицательных реакциях на предыдущие прививки вакцинация не рекомендована.

Существуют разные вакцины против гриппа. Какую именно будут вводить ребёнку родителей предупреждают заранее и обязательно спрашивают разрешение на вакцинацию ребёнка. Очень рекомендовано, при выборе вакцины посоветоваться с педиатром.