

ПАМЯТКА

по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

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

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

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

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)

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний

(с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний)

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- **Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)**
- **Вызвать врача**
- **Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе**

ПАМЯТКА **СПОСОБЫ НЕСПЕЦИФИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ОРВИ И ГРИППА**

В качестве средства для неспецифической профилактики ОРВИ и гриппа применяют следующие лекарственные препараты:

1. Таб. **АНАФЕРОН** – по 1 таб. Ежедневно в течение 40 дней вне зависимости от приема пищи.
2. Мазь **ОКСОЛИН** 0,25%-10,0 - смазывают слизистую оболочку носа 2-3 раза в день, препарат применяется в течение 25 дней - наиболее опасного периода для заражения.
3. **АФЛУБИН** – детям от 1 года до 12 лет — по 3-5 капель (1/2 табл.) 2 раза в день; до 1 года — по 1 капле (1/2 табл.) 2 раза в день.
Курс лечения — 3 нед.
4. Раствор **АЛЬФА – ИНТЕРФЕРОН, ГРИППФЕРОН** – закапывают в носовые ходы по 3 капли 2 раза в день
5. Таб. **АРБИДОЛ** – детям от 6 до 12 лет – 0,1г ежедневно, старше 12 лет – 0,2г, в течении 10-14 дней при контакте с больным или 2 раза в неделю в течении 3-х недель.
6. Таб. **КАГОЦЕЛ** – 0,1г. - от 3 лет проводится 7-дневными циклами: 2 дня по 1 табл. 1 раз в день, 5 дней перерыв, затем цикл повторить. Длительность профилактического курса — от 1 нед до нескольких месяцев.
7. Сироп **ОРВИРЕМ** 100 мл
1 – 3 года по 2 ч.л. 1 раз в день, в течении 10-15 дней
3 – 7 лет по 3 ч.л. 1 раз в день, в течении 10-15 дней
7 – 14 лет по 4 ч.л. 1 раз в день, в течении 10-15 дней
8. Таб. **ЦИКЛОФЕРОН** – 150 мг
с 4-х - 6 лет – 150 мг 1 раз в день
с 7 – 11 лет – 300 мг 1 раз в день
старше 12 лет – 450 мг 1 раз в день
препарат следует принимать на 1, 2, 4, 6, 8-е сутки. Далее следует сделать перерыв на 72 ч (3 суток) и продолжить курс на 11, 14, 17, 20, 23-и сутки. Общий курс составляет от 5 до 10 приемов.