

Как вести себя в период простудных заболеваний (советы педиатра)

Осень - зима, как временной период, является еще и периодом подъема заболеваемости детей и взрослых острыми респираторно-вирусными инфекциями,



самым опасным среди которых является грипп.

Напоминаю о правилах поведения в этот период, а также способах профилактики:

- Старайтесь избегать (при эпидемии или при угрозе возникновения эпидемии) контакта с большим скоплением людей в помещениях, на мероприятиях и в общественном транспорте.



- Если человек в непосредственной близости от вас начинает чихать или кашлять сухим кашлем, прикройте нос и рот платком, шарфом, респираторной маской и т.д., после чего следует незамедлительно покинуть это место.
- Одним из опасных мест является поликлиника, так как заболевшие гриппом в легкой форме, часто пренебрегают вызывать врача на дом и самостоятельно приходят на прием к педиатру или терапевту. **Помните! Если Вы в период заболевания пришли на прием в поликлинику, обязательно обратитесь на фильтр или в бокс!**



- Мойте руки каждые полчаса и непосредственно перед приемом пищи. Аэрозольные капли, несущие вирус, оседают на поверхности, которая может иметь контакт с руками. Это могут быть и поручни в автотранспорте, дверные ручки и поверхность дверей и т.д. Таким образом, вы рискуете принести их в свой дом, поэтому, обязательно мойте руки с мылом после возвращения домой.



- Мойте овощи и фрукты перед едой (так как на них в процессе продажи могли осесть капельки аэрозольной слюны). Старайтесь не употреблять хлебобулочных изделий и иных продуктов, которые продают без герметичной упаковки (упаковку так же следует омыть водой с мылом или протереть салфеткой с дезинфицирующим раствором, спиртовым или фитоцидным).



- Если в квартире помимо вас находится больной ОРВИ или гриппом, пользуйтесь только своей посудой.
- Вирусы передаются воздушно-капельным путем, поэтому чаще проветривайте квартиру.
- Хорошей профилактикой заболевания гриппом является ежедневный прием витамина С (аскорбиновой кислоты). Суточная норма взрослому человеку составляет до 1 г. Больше просто не усвоится организмом. Детям, в зависимости от возраста, можно добавлять аскорбиновую кислоту в компот, напитки (охлажденные) от 250 до 500 мг витамина С.
- Горячий чай с лимоном, как средство профилактики заболевания гриппом, помогает слабо. Применять его стоит уже при болезни: *крепкий (не пакетированный) листовый чай, попадая в организм, способствует расширению кровеносных сосудов, что в свою очередь, увеличивает приток крови с антителами к участкам, пораженным вирусам, лимон богат витамином С в легкоусвояемой форме, что придает энергию иммунитету. Жидкость помогает при обезвоживании (которая начинается при болезни).*

- Чеснок обладает, помимо острого запаха и пряного ядреного вкуса, способностью убивать вирусы. Да, большое содержание фитонцидов (летучие соединения лука и чеснока) для вируса непереносимы. Так что, чеснок и лук, следует употреблять в качестве профилактики заболевания гриппом; однако помните, этот продукт вреден для желудка. Лучше использовать кашицу из чеснока и воды, также можно пить воду, настоянную на каше из чеснока.
- Возле кровати грудного ребенка поставьте блюдце с измельченным чесноком и луком, а малышу постарше сделайте чесночные бусы, которые он будет носить с удовольствием.
- Если нет обильного выделения слизи из носа, можно промывать нос солевыми растворами; но лучше заменить солевой раствор на слабосоленый раствор настойки на чесночной каше (внимательно проследите, чтобы в настойке не было крошечных кусочков чеснока, которые могут попасть в нос малышу).
- *Прием препаратов повышающих иммунитет. Некоторые препараты действительно могут поднять и укрепить иммунитет, но все равно, следует ознакомиться с противопоказаниями и обязательно проконсультироваться с врачом.*
- **Ну, и отдельно, о вакцинации.** Вакцина, обычно, создается от трех самых распространенных штаммов гриппа осенью, непосредственно перед опасным периодом. Чтобы избежать тяжёлых последствий гриппа, необходимо было провести вакцинацию в октябре – ноябре 2017 года.

Во всех поликлиниках города, в ДДУ и школах проводилась бесплатная вакцинация против гриппа. Это была самая эффективная форма заботы о своем здоровье и о здоровье самых любимых. Тот, кто упустил этот шанс, надеюсь, на следующий год будет стоять в первых рядах на вакцинацию.



Помните!

Если профилактика заболевания гриппом не смогла уберечь вас от этого вируса, соблюдайте постельный режим и строго следуйте рекомендациям врача.

