

Новогодние праздники и зимние каникулы – долгожданное событие, особенно для детей. Однако они приходится на период подъема заболеваемости гриппом и другими острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ). Респираторные вирусы легко передаются от человека к человеку, поэтому посещение массовых новогодних мероприятий резко повышают риск заражения, как детей, так и взрослых. Чтобы не заболеть, необходимо заранее принять меры по защите от инфекций.

Следует помнить, что заразиться гриппом может каждый, при этом у большинства болезнь отнимает лишь несколько дней, но у некоторых она принимает тяжелую форму с серьезными осложнениями вплоть до смертельного исхода. Поэтому важно своевременно проводить профилактику и правильно лечить само заболевание.

Самый эффективный способ защититься от гриппа – вакцинироваться! Если в силу каких-либо причин человек (ребенок или взрослый) не был привит в сентябре-ноябре этого года, еще не поздно приобрести вакцину и сделать прививку – на выработку иммунного ответа требуется 7-14 дней. Не забудьте привиться сами: Вы же не хотите стать источником инфекции для ребенка?!

Однако кроме гриппа существует еще много респираторных вирусов, способных вызвать острое инфекционное заболевание. Поэтому, даже привитому человеку необходимо соблюдать правила личной гигиены и респираторного этикета: не трогать грязными руками глаза, нос и рот, часто мыть руки, пользоваться одноразовыми платками при кашле и чихании (после использования - сразу их выбрасывать). Благополучно пережить холодный период года помогут и иммуномодулирующие (в т.ч. гомеопатические) препараты и поливитамины.

Важно уменьшить число контактов с возможными источниками инфекции: сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте. Лицам из групп «риска» (беременные, дети моложе 6 лет и взрослые старше 60 лет, дети, часто болеющие ОРВИ, лица с хроническими заболеваниями сердечно-сосудистой, бронхолегочной систем, метаболическими нарушениями) при посещении таких мест рекомендуется пользоваться одноразовой маской. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь; дети должны больше гулять – на свежем воздухе риск заражения значительно снижается.

Если Вы хотите подарить ребенку поездку в составе организованной группы детей на Кремлевскую елку, помните, что для этого необходимо взять в поликлинике справку о состоянии здоровья, профилактических прививках, а также об отсутствии контакта с инфекционными больными в течение 21 дня до поездки (справка действительна в течение 3 дней).

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, кружки и спортивные секции, на культурно-массовые

мероприятия или в поездки. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Важно! Если острой респираторной инфекции избежать все же не удалось:

- вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению;
- для скорейшего выздоровления выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме, лечение необходимо начинать уже с первых часов болезни и пройти полный курс приема препаратов, даже если Вам кажется, что Вы уже здоровы;
- максимально ограничьте контакты больного ОРВИ/гриппом с другими людьми (особенно с детьми первых лет жизни, пожилыми, беременными, лицами с хроническими заболеваниями);
- в выделенной для больного комнате рекомендуется ежедневно проводить влажную уборку и проветривание 3–4 раза в день по 15–20 мин., не допуская, однако снижения температуры воздуха в комнате ниже 20°C;
- больной должен оставаться дома, по возможности, в течение 7 дней от начала заболевания, соблюдать постельный режим и меры личной повседневной гигиены, пользоваться одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывать;
- пейте больше витаминизированных жидкостей, в т.ч. настои/отвары/морсы на клюкве, бруснике, малине, черной смородине и др.

Управление Роспотребнадзора по Липецкой области желает Вам здоровых новогодних каникул!