

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ У ДЕТЕЙ



Ст. медсестра
Полиенко Э.К.

Грипп — острое респираторное вирусное заболевание, вызываемое вирусами гриппа и поражающее в первую очередь верхние дыхательные пути, также поражает бронхи, в более редких случаях — лёгкие.

ОРВИ, или острые респираторные вирусные инфекции, представляют собой обширную группу острых инфекционных заболеваний, которые вызывают вирусы, поражающие слизистую оболочку дыхательных путей.

СИМПТОМЫ ГРИППА:

- Сильная головная боль, температура;
- Мышечная и суставная боль;
- Боль при движении глазами;
- Тошнота и рвота;
- Светобоязнь;
- Сильный сухой кашель;
- Заложенность носа.

СИМПТОМЫ ОРВИ:

- Температура 37-38 градусов;
- Осиплость голоса;
- Воспаление в горле, кашель;
- Насморк.



СОВЕТЫ ДЕТЯМ И ВЗРОСЛЫМ:

- Ежегодно прививаться от гриппа;
- Мытьё рук перед едой и по возвращении домой;
- Полноценное питание с достаточным количеством белков, жиров, углеводов и микроэлементов;
- Соблюдение режима дня;
- Достаточное пребывание на свежем воздухе;
- Ежедневно утром и вечером полоскать горло водой комнатной температуры;
- Ежедневно смазывать носовые ходы оксалиновой мазью утром и вечером;
- Ежедневно пить соки, морсы и компоты, приготовленные дома;
- Избегать переохлаждения и стрессов;
- Избегать контактов с больными ОРВИ и гриппом.

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ:

- Чаще проветривать помещения;
- Соблюдать чистоту;
- В сезон эпидемии нужно ограничить посещение мест скопления большого количества людей;
- Заболевшего человека следует изолировать в отдельное помещение, регулярно проводить в его комнате влажную уборку и дезинфекцию, обратиться к врачу.