

Профилактика гриппа у детей и взрослых

Профилактика гриппа у детей и взрослых отличается не сильно. Благодаря этому можно в аптеке купить заранее средства, предназначенные для профилактики на период обострения. Некоторые препараты подойдут одинаково для детей и взрослых. Это потому, что ОРВИ или грипп вызываются одним и тем же возбудителем. У других надо учитывать дозировку, для этого консультироваться с врачом. Так же врачи предлагают каждый год ставить прививку против гриппа – это дело добровольное. В статье я напишу свое мнение, что желательно купить заранее, до того, как начнется эпидемия.

Профилактика ОРВИ и гриппа у детей и взрослых без назначения врача — памятка

Как только наступает пора простуд и гриппа, проверьте аптечку, достаточно ли у вас средств профилактики. Грипп передается по воздуху от больного человека к здоровому очень быстро и просто. Ведь при кашле и чихании вирусы распространяются вокруг источника инфекции на два, три метра! Так что в помещении с большим скоплением людей врачи советуют носить одноразовую медицинскую маску. Причем, менять ее следует каждые два - четыре часа. Так что, рекомендую купить минимум упаковку одноразовых масок для посещения, например, поликлиники. Маски надо одевать детям или взрослым именно для профилактики. Температурующему больному маску одевать не стоит.

Что же еще поможет уберечься от вирусов и не заболеть?

Травяной чай

В аптеке можно приобрести фиточай. Пойдет эхинацея, малина, зверобой или готовые травяные сборы. На упаковке чая, должно быть указано, что он применяется при простуде. В составе таких сборов лекарственные растения, обладающие общеукрепляющими свойствами. Про шиповник отдельно хочу написать. В его плодах много витамина С, который полезен для профилактики простуды. Но, когда его заваривают, весь витамин разрушается. Поэтому отвар плодов шиповника, безусловно вкусен и там много других витаминов, но аскорбинки там нет. В заводской сироп шиповника добавляют дополнительно аскорбиновую

кислоту после того, как он остынет. Поэтому, если вы считаете, что профилактикой для вас или ребенка будет один травяной чай, то вы ошибаетесь. В этом случае необходим дополнительный прием витамина С.

Эфирное масло или ароматерапия

для профилактики ОРВИ (простуды) гриппа очень хорошо подходит эфирное масло чайного дерева, так как имеет обеззараживающий эффект. Капать 5 – 7 капелек масла в аромалампу и оставлять все на 40 – 60 минут ежедневно. Это профилактика. Если у вас комната небольшая, то не стоит нарушать инструкцию. Так же профилактикой простуды и гриппа можно назвать действие эфирного масла эвкалипта, сосны, имбиря, гвоздики, кедра, розмарина и других. Их еще можно применять другими способами, смотрите инструкцию. Рекомендую держать дома аромалампу и масло из вышеперечисленных, запах которых вам наиболее приятен.

Проводим профилактику гриппа и ОРВИ натуральными пищевыми продуктами

Лук, чеснок – ароматные, полезные продукты от простуды. Многие взрослые думают, что дети не любят кушать свежий лук. Они ошибаются. Нужно лишь ребенку лук правильно преподнести. Так же для профилактики гриппа и ОРВИ идеально кушать салат из квашеной капусты с луком и ароматным подсолнечным маслом. В квашеной капусте много аскорбинки, а в луке – полезные эфирные масла. Кстати, если вы не любите кушать лук, то можно просто его порезать и разложить на тарелочках вблизи детей, для обеззараживания воздуха.

Чеснок хорошо кушать каждый день. Он не только является профилактикой гриппа, но еще чистит сосуды и полезен для всего организма. Конечно, его лучше есть взрослым. Чтобы не было чесночного запаха изо рта, его надо смешивать с молочным жиром – сыром, маслом, сметаной. Деткам можно повесить зубчик на ниточку на шею, это тоже своеобразная профилактика от вируса.

Гигиеническое средство «малавит»

Это средство не является лекарством. Поэтому вряд ли вам его назначит врач. Но малавит реально помогает бороться с вирусами, которые живут в носоглотке. Средство имеет ряд прекрасных свойств, безопасно, подходит детям, взрослым и даже беременным женщинам. Для профилактики простуды, жидкий малавит надо развести в воде, согласно инструкции. Затем этим раствором промывать нос, а так же полоскать горло.

Влажные салфетки или мыло

При кашле и чихании микробы и вирусы не только распространяются в воздухе, но еще

попадают на предметы. Стоит лишь прикоснуться к зараженным вещам, и виновники болезни попадают на руки. А там уже дотронулся до губ, почесал нос — и вирусы легко попадают в организм. Поэтому, для профилактики любой инфекции, следует мыть руки с мылом 4-5 раз за день. Если же такой возможности у вас нет, то обязательно вытирайте руки влажными салфетками или пользуйтесь гелями с антибактериальными свойствами. Конечно, это слабая защита от гриппа или ОРВИ, но все-таки... Кстати, при насморке замените тканевые платочки бумажными. Ведь тканевые платки становятся переносчиками вирусов.

Бальзам «Золотая звезда»

В составе «звездочки» эфирное масло гвоздики, эвкалипта и мяты перечной. Они отлично справляются с вирусами. Рекомендуется намазать бальзамом крылья носа и вдыхать лечебный запах. Смазывать бальзамом нос следует 2-3 раза в день. Если же вы уже разболелись, то бальзам поможет быстрее избавиться от неприятных симптомов. Надо втереть немножко «звездочки» в виски, под носом и над бровями. Пользоваться средством можно до тех пор, пока не выздоровеете.

Солевой раствор

На слизистые рта часто попадают микробы. Избавиться от них можно, полоща рот раствором соли. В стакане теплой водички следует развести половинку чайной ложечки соли. Делать полоскание надо каждый вечер. Этот совет из области народной медицины. Действительно, соль хорошо убирает отек. А для профилактики простуды хорошо полоскать горло холодным солевым раствором из расчета 1 чайная ложка на литр воды. Тогда это будет еще и своеобразное закаливание горла.

Оксолиновая мазь

Эта мазь создает преграду для вредных микроорганизмов, не пропуская их внутрь. Наносить средство следует на слизистую носа перед каждым выходом на улицу.

К тому же, никак нельзя забывать об общем *закаливании организма* — оно одинаково полезно взрослым и детям. Обтирание, холодный или контрастный душ, обливание, даже купание в проруби для особо закаленных, поможет вам сохранить здоровье.

ГРИПП ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.

Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.

Каковы симптомы заболевания?

Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.

Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.

Вирус гриппа заразен!

Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

- Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.

- Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

- Регулярно проветривать помещение.

- Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.

Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.

- Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

- Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).

- Воздержаться от посещения мест скопления людей.

Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрой ликвидации вспышки гриппа!

ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация!

Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального - исхода.

Сделать прививку против гриппа можно в поликлиниках по месту жительства.