

ПАМЯТКА: ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА В ЭПИДСЕЗОН.

Грипп - опасное вирусное заболевание, которым дети болеют в пять-семь раз чаще взрослых. Популярным методом профилактики гриппа является вакцинация (с сентября по ноябрь месяц), делают прививку обязательно детям с ослабленным иммунитетом и имеющим хронические заболевания.

Заставить ребенка носить маску крайне сложно, ее надо носить, и так чтобы она плотно прилегала к лицу, полностью закрывая нос и рот, маску, оснащенную бумажным фильтром, меняют 1 раз в 2 часа; маску, обработанную специальным бактерицидным средством, носят около 3 – 5 часов; если маска намочила от кашля, чихания или дыхания, ее меняют немедленно. Ни один метод стерилизации не восстанавливает первоначальные защитные свойства одноразовой медицинской маски. Использованное изделие сразу утилизируют.

Эффективными способами защиты ребенка от гриппа являются:

- ограничить число контактов ребенка во время эпидемии гриппа;
- не водить детей раннего возраста в места, где большое скопление народа.
- больше гулять на свежем воздухе, на улице вероятность инфицирования гриппом минимальная, т.к. там слишком много атмосферы и температура воздуха низкая.
- оставлять ребенка дома, если в группе дет. сада уже несколько детей болеют гриппом.
- часто мыть руки ребенка с мылом, особенно если кто-то из членов семьи болен гриппом, т.к. вирус гриппа чаще всего передается через кашель, чихание и грязные руки. Из дверных ручек и др. предметов обихода вирус переходит на руки ребенка, а оттуда в рот, нос и глаза.
- промывать нос и полоскать горло ребенка раствором фурацилина или отваром ромашки.
- по утрам давать ему "пососать" нерафинированное подсолнечное масло. В подсолнечном масле много витамина Е, который препятствует развитию инфекции. Достаточно 1ст. ложки масла, которой ребенок должен полоскать рот, но не глотать его. Через 5-10 минут масло надо выплюнуть, а рот сполоснуть теплой водой.
- смазывать слизистую оболочку носа аксолиновой мазью, что создает дополнительный защитный барьер.
- нарезать дольки чеснока на части, поместите их в маленькую пластмассовую коробку от "Киндер-сюрприза", сделайте дырки в коробке и повесте на шею ребенка, как бусы. Каждый день менять высохшие дольки чеснока на свежие. Дома на кухне, в детской и гостиной также положите несколько нарезанных долек чеснока, лука.
- вдыхать пары эфирных масел, эвкалипта, пихты и отваров лекарственных трав- это дезинфицируют воздух и уничтожают микробы на слизистых оболочках дыхательных путей.
- проветривание помещения, уменьшает концентрацию микроорганизмов в воздушном пространстве, значительно снижая риск заболевания. Полезно проводить влажную уборку дома и дезинфекцию помещения растворами.
- в рационе питания круглый год должны присутствовать продукты, богатые витамином С (цитрусовые, черная смородина, клюква, лимоны, калина и хурма) ,так же полезен отвар шиповника и морс замороженных ягод.
- источником витаминов и важнейших микроэлементов является мед. Если у ребенка нет аллергии, можно поить его чаем с медом, хорошо приготовить смесь для укрепления иммунитета - по 200 гр. кураги и чернослива, 400 гр. грецких орехов и 350 гр. натурального меда. Сухофрукты и орехи пропустите через мясорубку и перемешайте с медом. Каждый день 1 ст. л. смеси.

Вирус гриппа отлично переживает температурный режим от +4°C до -2°C; от -2°C до -9°C уменьшается активности и медленно гибнет; -10 – -15°C гибнет практически мгновенно.

Инъекции с вакцинами от гриппа вводятся исключительно внутримышечно. Связано это с тем, что мышцы – наиболее подвижная составляющая человеческого тела и именно отсюда

вакцина максимально быстро распространяется по организму и провоцирует необходимый иммунный ответ. Кроме того, именно в мышцах наблюдается наибольшая концентрация кровеносных и лимфатических сосудов, что также сказывается на скорости распространения вакцины по организму.

Прививки от гриппа включены в Российский Национальный календарь прививок России приказом МЗ РФ № 51 от 31.01.2011 г. как прививка по эпид. показаниям.

В результате иммунизации у здоровых взрослых сокращается число госпитализаций по поводу пневмонии на 40%, а среди пожилых людей — на 45-85%. Кроме того, на 36-69% снижается частота среднего отита, на 20% — обострений хронического бронхита, на 60-70% сокращается количество обострений бронхиальной астмы. В организованных коллективах пожилых людей (дома престарелых, интернаты) смертность от гриппа снижается на 80%.

Иммунитет после введения вакцины формируется через 14 дней и сохраняется в течение всего сезона. К сожалению, иммунитет, вырабатываемый после вакцинации, кратковременный. Это в значительной степени обусловлено высокой изменчивостью циркулирующего вируса гриппа, появлением нового или даже возвратом старого подтипа вируса. В связи с этим противогриппозный иммунитет, выработанный в предыдущем году, не спасает от заболевания в текущем году. Поэтому необходима ежегодная иммунизация с использованием прививки только текущего года производства. Проведение прививок прошлогодними вакцинами эффективно только в 20-40 %.

Противопоказания к прививке

- Аллергия на куриные белки, антибиотики-аминогликозиды или др. составляющие вакцин. Или аллергия на ранее проводившиеся прививки от гриппа.
- Острые болезни или обострения хронических. Прививки делают после выздоровления или во время ремиссии.
- При лёгких формах ОРВИ и ОКИ прививки делают сразу после нормализации температуры тела.

Рекомендуется вакцинироваться от гриппа в конце лета или осенью, до начала сезона гриппа и ОРВИ. Прививки от гриппа можно совмещать с прививками от других инфекций (кроме БЦЖ). При условии, что разные прививки делают разными шприцами в разные участки тела.

При повышенной чувствительности к отдельным компонентам вакцины от гриппа могут появиться кожный зуд, крапивница или другая сыпь. Чрезвычайно редко могут возникнуть тяжелые (системные) аллергические реакции, такие как анафилактический шок. Со стороны нервной системы: часто - головная боль, редко - парестезии, судороги. Однако убедительного подтверждения связи этих реакций с вакцинацией не получено.

Вакцины против гриппа делятся на:

1. **Живые**, но ослабленные вирусы. Т.е., в состав вакцины входят настоящие тела вируса, но при попадании в кровь, организм начинает определять инородные тела и, пока вирус ослаблен, начинают вырабатываться антитела, таким образом вырабатывается иммунитет;
2. **Неживые** тела вирусов. Это остатки жизнедеятельности мёртвых тел вирусов, которые так же воспринимаются организмом, как инородные тела.

После прививки иммунитет начинает формироваться через 2-3 недели и сохраняется на протяжении 1 года.

Противогриппозные вакцины, содержат три вирусных штамма (2 вируса гриппа А и 1 вирус гриппа В), представляющих наиболее распространенные патогенные вирусы, циркуляция которых в популяции ожидается в предстоящем сезоне.