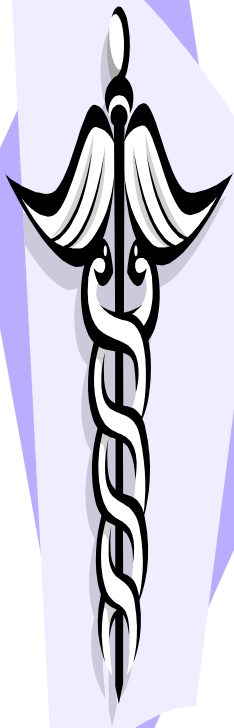


Ваше здоровье

Газета для
родителей

№ 3 сентябрь
2014

Специальный выпуск *Профилактика гриппа*



И снова грипп

Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов профилактики которого разработано огромное количество. В последнее время люди стали осознавать серьезность и полезность профилактических мер, стали отходить от принципа "пока гром не грянет, мужик не перекрестится". Но чтобы эти меры не стали полумерами, чтобы Вы на себе ощутили эффект от профилактических мероприятий, мы преподносим Вам этот ценный материал.

Самое первое и, пожалуй, главное средство защиты - формирование иммунитета к вирусу гриппа. Достигается это путем вакцинации. Вакцин от гриппа на сегодня известно много. Главное требование к ним - обновленная формула. Вакцины должны ежегодно обновляться, должны добавляться в состав новые штаммы вируса.

Хочу разрушить миф о том, что прививка защищает от заболевания гриппом. Нет, не защищает. То есть, заболеть Вы рискуете так же, как и непривитый человек, но болеть Вы будете несоизмеримо легче, и осложнений после гриппа не получите.



Орган издания:

творческая группа
«Будь здоров, малыш»



В настоящее время уже не подлежит сомнению, что эффективная борьба с гриппом возможна только на пути массовой иммунопрофилактики. Вакцинация или активная иммунизация является основным методом профилактики гриппа, при этом стойкий иммунитет формируется через 4 недели и сохраняется 6 мес. Своевременное введение вакцины против гриппа обеспечивает защитный эффект у 80-90% детей, но только в том случае, если антигенная формула вакцины полностью соответствует антигенной формуле эпидемического клона вируса гриппа, вызывающего заболевание.

Причина заражения болезнью

Для того чтобы понимать, от чего стоит себя и своих близких беречь, стоит вспомнить, каким образом передается вирус гриппа:

- ✦ рукопожатия с инфицированным;
- ✦ воздушно-капельный путь передачи – микрокапли, в которых содержится вирус при чихании и кашле распространяются в воздухе, а уже оттуда попадает в дыхательные пути здорового человека, переноса болезнь;
- ✦ несоблюдение правил личной гигиены.

Приобретенный после вакцинирования иммунитет способен оказать серьезное противостояние этой хвори. Ежегодное вакцинирование существенно снижает риск заболевания гриппом, причем существуют такие категории людей, которым необходимо в период эпидемии сохранить здоровье и не заболеть.

Группы риска

К группе риска относятся: дети от 0 до 6 лет, взрослые люди в возрасте от 60 лет, люди с хроническими соматическими недугами, медперсонал лечебных заведений, школьники, студенты и курсанты. К особенной категории относятся беременные женщины, для которых это заболевание во втором и третьем триместре беременности протекает особенно тяжело

Способы профилактики

Личная гигиена. Иначе говоря, множество заболеваний связано с немытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Если приходится постоянно контактировать с зараженным, лучше лишний раз помыть руки с мылом. Избегать в этот период необходимо рукопожатий, после соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, немытыми руками нос, глаза, рот.

Промываем нос. Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

Одеваем маски. Причем одевать как раз стоит ее на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

Тщательная уборка помещений. Вирус любит теплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

Избегайте массовых скоплений людей. В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди и где шанс подцепить вирус высок.

Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятие спортом, прогулки и многое другое

Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить свое здоровье.

Искусственные витамины



Обязательно в период гриппа не забудьте о витаминах, особенно это касается курильщиков. Витамин С в больших дозах показан как заболевшим гриппом, так и здоровым людям с профилактической целью. Можно, конечно, принимать 2-х и 3-х кратные дозы ревита, но не забудьте о целесообразности. Биодоступность синтетических витаминов очень мала. Это не скрывают даже производители. Всасывание в кровь происходит неплохо, но до места назначения витамин часто не доходит. С ним борется

наша печень, как и с другими "загрязнителями" крови. А то, что не доделала печень, отфильтруют почки. Вы, наверное, замечали, что при приеме витаминов изменяется цвет и запах мочи, она приобретает "витаминный" характер. Можно, конечно увеличить количество принимаемых таблеток, но разве Вам не жалко свою печень? Мало ей всяких концентратов, консервантов, загустителей, подсластителей и прочего мусора? Настоятельно рекомендую принимать С: шиповник, клюква, брусника, черная смородина, цитрусы.



Натуральные витамины

Приготовление витаминного чая из шиповника. Ягоды шиповника растолочь, горсть размельченных ягод засыпать в термос и залить кипятком. Плотно закрыть и оставить настаиваться на ночь. Утром ароматный и полезный чай готов, наслаждайтесь.

Клюквенный морс готовится проще: растолченные ягоды (свежие или замороженные) заливаются водой, процеживаются через ситечко. Добавьте сахар, а лучше мед, и принимайте свою порцию витаминов. Только не нужно портить морс кипячением. Некоторые любят варить морс, убивая при этом витамины. Аналогично готовится брусничный морс. Черная смородина гораздо полезнее в протертом или замороженном виде, без варки. Ешьте ее ложками или пейте смородиновый морс.

Не нужно пренебрегать народными средствами профилактики. В природе есть замечательный природный фитонцид - **чеснок**. Применяйте его грамотно, и таблетки Вам не понадобятся. Чеснок употребляют как внутрь, так и наружно. Тарелочку с чесноком можно поставить на рабочий стол и вдыхать его целебный запах. Ребенку хорошо будет повесить на шею чесночные бусы. Ешьте чеснок при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.



Есть еще один вид профилактики гриппа. Я не могу не сказать о нем, поскольку этот вид применяется достаточно часто. **Это марлевая или одноразовая маска.** Представьте себе некачественный фильтр для воды. Сначала он воду очищает, а потом начинает с тем же рвением воду засорять (теми же частицами, которые ранее отфильтровал). Вот так же действует и маска. Сначала она защищает, а потом - является источником заразы. Эпидемиологами рекомендуется маску простирывать, смачивать в дезрастворе. Как вы себе представляете на своем лице мокрую маску, да

еще в дезрастворе? Можно ее чаще менять. А можно совсем не одевать, все равно пользы от нее мало.

Таким образом, Вы имеете целый арсенал средств для защиты от гриппа. Выбирайте, что Вам больше нравится. В период эпидемии заболеет только ленивый, кто просто не удосужился принять меры. Не поленитесь, позаботьтесь о себе, любимом. Глядишь, и нам, врачам, работы станет меньше.

Таким образом, Вы имеете целый арсенал средств для защиты от гриппа. Выбирайте, что Вам больше нравится. В период эпидемии заболеет только ленивый, кто просто не удосужился принять меры. Не поленитесь, позаботьтесь о себе, любимом. Глядишь, и нам, врачам, работы станет меньше.

Народные средства против гриппа



Мед как средство профилактики острых респираторных заболеваний у детей

Принимать пчелиный мед внутрь (в зависимости от возраста: детям 5-7 лет по 1 чайной ложке, а взрослым — по 1 ст. ложке) на ночь (разводить в 1/2 стакана отвара шиповника) в течение месяца. Затем следует перерыв 1-2 месяца, и курс повторяется.

Ванна, предупреждающая простуду

Если вы продрогли или чувствуете, что заболеваете, то хорошо принять ванну температурой 38-43°C. Однако горячие ванны не следует использовать часто, так как они могут вести к пересушиванию кожи, расширению ее капилляров и снижению тонуса как кожи, так и мышц.

Лук с медом и профилактика гриппа

Приготовить настой лука (1:20) и смешать его пополам с медом. Полученным раствором промывать полость носа и глотки 3-5 раз в день в период эпидемии гриппа.

Средство от простудных заболеваний (парим ноги)

Необходимо взять одинаковое количество горчицы-порошка и соды, после чего растворить данные продукты в тазу с горячей водой и парить в данном растворе ноги пока вода не станет "холодной". Данное средство очень хорошо помогает, когда простуда только начинается. Действие происходит не только прогревающее, но еще и ингаляционное, т.к. происходит вдыхание паров раствора.



Чеснок и профилактика гриппа

Очистить 3 зубчика чеснока, измельчить, залить 50 мл кипятка, настоять 1-2 ч и закапывать по 2-4 капли в каждую ноздрю детям и взрослым во время эпидемии гриппа и гриппоподобных заболеваний. Через два дня настой следует приготовить заново. Полезно также подвешивать в марлевых мешочках измельченный чеснок к детской кровати.

Следует помнить, что народные методы профилактики будут эффективны только в том случае, если их применять систематически.

Профилактические мероприятия в нашем детском саду

Познавательные занятия, беседы
Занятия в бассейне
Спортивно-оздоровительные мероприятия
Обработка носовой полости оксолиновой мазью
Употребление в пищу чеснока и лука
Выращивание и употребление зеленого лука



Профилактика гриппа «Дерево здоровья»

Носите защитные маски.



Меньше бывайте в местах скопления людей и соблюдайте дистанцию.

Пользуйтесь индивидуальной посудой.



Закаляйтесь.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками.

Принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту).



Увеличьте употребление в пищу лука, чеснока, редьки, шпината, облепихи, киви, цитрусов.

Будьте физически активны.



Проводите влажную уборку в помещении.



Соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки).



Чаще проветривайте помещения.



Питайтесь рационально (ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты).



Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле.

