**Консультация для родителей "Осторожно грипп и ОРВИ"**

Если вы или ваш ребенок встретитесь с вирусом, а у вас нет в крови защитных антител, вы заболеете. Антитела появятся в одном из двух случаев: либо вы переболеете, либо вы привьётесь.

Вот что нужно делать для профилактики:

1. Есть возможность привиться (привить дитя) – прививайтесь, но при том условии, что, во-первых, вы здоровы и, во-вторых, для вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Последнее положение делает ваши шансы на адекватную вакцинацию призрачными.

2. Никаких лекарств с доказанной профилактической эффективностью не существует. Т.е. никакой лук, чеснок или горилка и никакие глотаемые вами или засовываемые в дитя таблетки не способны защитить ни от какого респираторного вируса вообще, ни от вируса гриппа в частности. Все это лекарства с недоказанной эффективностью, лекарства, удовлетворяющие главную ментальную потребность - "надо что-то делать"

3. Источник вируса – человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Карантин – замечательно. Запрет на массовые сборища – прекрасно. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет – мудро!

4. Маска. Полезная штука, но не панацея. Обязательно должна быть на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом.

5. Руки больного – источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватает все вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, – здравствуй, ОРВИ. Не трогайте своего лица. Мойте руки, часто, много, постоянно носите с собой влажные дезинфицирующие гигиенические салфетки, мойте, трите, не ленитесь! Учитесь сами и учите детей, если уж нет платка, кашлять-чихать не в ладошку, а в локоть.

Пользуйтесь только кредитной карточкой, так как деньги спокойно переносят вирус.

6. Воздух. Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом, теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся. В этом аспекте митинг в центре Киева, на который собралось 200 000 человек, менее опасен, чем собрание 1000 человек в клубе в Ужгороде.

Гулять можно сколько угодно. Подцепить вирус во время прогулки практически нереально. В этом аспекте, если уж вы вышли погулять, так не надо показушного хождения в маске по улицам. Уж лучше подышите свежим воздухом, а маску натяните перед входом в автобус, офис или магазин.

Оптимальные параметры воздуха в помещении – температура около 20°С, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. Именно начало отопительного сезона стало началом эпидемии. Контролируйте влажность. Мойте пол. Включайте увлажнители воздуха. Настоятельно требуйте увлажнения воздуха и проветривания помещений в детских коллективах. Лучше теплее оденьтесь, но не включайте дополнительных обогревателей.

7. Состояние слизистых оболочек. В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование т.н. местного иммунитета – защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают – работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с легкостью преодолевают защитный барьер ослабленного местного иммунитета, и человек заболевает при контакте с вирусом с многократно большей степенью вероятности. Главный враг местного иммунитета – сухой воздух, а также лекарства, способные высушивать слизистые оболочки

Правила лечения:

1. Тепло одеться, но в комнате прохладно и влажно. Температура около 20 °С, влажность 50-70%. Мыть полы, увлажнять, проветривать.

2. Категорически не заставлять есть. Если просит (если хочется) – легкое, углеводное, жидкое.

3. Пить (поить). Пить (поить). Пить (поить)!

Температура жидкости равна температуре тела. Пить много. Компоты, морсы, чай (в чай мелко порезать яблоко), отвары изюма, кураги. Если дитя перебирает – это буду, а это нет – пусть пьет что угодно, лишь бы пил.

Когда надо вызывать врача:

Врача надо вызывать всегда. Но это нереально. Поэтому перечисляем ситуации, когда врач нужен обязательно:

- отсутствие улучшений на четвертый день болезни;

- повышенная температура тела на седьмой день болезни;

- ухудшение после улучшения;

- выраженная тяжесть состояния при умеренных симптомах ОРВИ;

- появление изолированно или в сочетании: бледности кожи, жажды, одышки, интенсивной боли, гнойных выделений;

- усиление кашля, снижение его продуктивности, глубокий вдох приводит к приступу кашля;

- при повышении температуры тела не помогают, практически не помогают или очень ненадолго помогают парацетамол и ибупрофен.

- потеря сознания;

- судороги;

- признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);

- интенсивная боль где угодно;

- даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка;

- даже умеренная головная боль в сочетании с рвотой;

- отечность шеи;

- сыпь, которая не исчезает при надавливании на нее;

- температура тела выше 39°С, которая не начинает снижаться через 30 минут после применения жаропонижающих средств;

- любое повышение температуры тела в сочетании с ознобом и бледностью кожи.

Будьте здоровы!