**ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ**

**щодо запобігання захворюваності на грип та інші ГРВЗ**

**1. Під час високого ризику захворювання на ГРВЗ не відвідуйте місця, де можливе велике скупчення людей.**

**2. За можливості зведіть до мінімуму поїздки у громадському транспорті (автобуси, тро­лейбуси, метро тощо).**

**3. Остерігайтеся близького контакту з людьми, які мають симптоми грипу або інших ГРВЗ.**

**4. Часто мийте руки з милом. Якщо немає такої можливості, використовуйте спеціальні алкогольвмісні засоби для оброблення та знезараження рук.**

**5. Не торкайтесь слизових оболонок очей, носа, рота немитими руками.**

**6. При чханні та кашлі прикривайте рот одноразовою хустинкою. Забезпечте дитину таки­ми хустинками.**

**7. Часто провітрюйте приміщення вдома та на роботі.**

**8. Уникайте поцілунків, обійм, рукостискань тощо.**

**9. Не допускайте переохолодження або перегрівання організму.**

**10. Змащуйте слизові оболонки носа оксоліновою маззю.**

**11. Проводьте щоденне вологе прибирання кімнат.**

**12. Організовуйте собі та дитині повноцінне, вітаманізоване харчування з достатньою кількістю природних джерел вітаміну С (свіжі овочі та фрукти) та фітонцидів (часник, цибуля, імбир тощо).**

**13. При погіршенні самопочуття залишайтеся вдома, не займайтеся самолікуванням — ви­кличте лікаря для обстеження та призначення ефективного лікування.**

**14. При появі ускладнень захворювання на грип у вас чи вашої дитини не зволікайте. Орга­нізуйте госпіталізацію з метою отримання кваліфікованої допомоги медиків.**

**ПАМ'ЯТКА**

**Перша долікарська допомога у випадку лихоманки при ГРВЗ**

 **Лихоманка супроводжує більшість гострих респіраторних вірусних захворювань (ГРВЗ). У хворого підвищується температура тіла через неспецифічну захисно-пристосувальну реак­цію організму, яка характеризується перебудовою процесів терморегуляції і виникає у відповідь на дію патогенних подразників. Лихоманка активує процеси обміну, функції нервової, ендокрин­ної, імунної систем (підвищується вироблення антитіл, інтерферону, стимулюється фагоцитарна ак­тивність нейтрофілів), підвищується антитоксинна функція печінки, збільшується нирковий крово­ток. Більшість патогенних вірусів втрачає свої вірулентні властивості при температурі 39 °С.**

 **Медичний працівник, виявивши у дитини підвищення температури тіла, має вирішити, чи слід понижувати температуру і, якщо слід, в який спосіб.**

 **1. Понижувати температуру тіла необхідно у таких випадках:**

**· несприятливий анамнез (наявність перинатальної енцефалопатії, судом, вродженої вади серця);**

**· підвищення температури тіла більше 38,5 °С.**

 **2.При температурі тіла більше 38,5 °С потрібно:**

**· забезпечити дитині постільний режим;**

**· поїти її часто, малими порціями (компот, підсолоджений чай, відвар шипшини тощо) для за­безпечення підвищеної тепловіддачі за рахунок рясного потовиділення;**

**· годувати залежно від апетиту (не можна примушувати дитину їсти), переважно вуглевод­ною їжею; вживання свіжого молока необхідно обмежити через можливу лактозну недо­статність на піку лихоманливого стану.**

 **3. Найбезпечнішими жарознижувальними засобами для дітей є парацетамол, його разова доза — 10-15 мг/кг, добова — 60 мг/кг.**

 **4. Недопустиме курсове застосування жарознижувальних засобів, через підвищення небез­пеки діагностичних помилок, пов'язаних з пропуском симптомів серйозних інфекційно-запаль­них захворювань, таких як пневмонія, менінгіт, пієлонефрит, апендицит тощо. У тих випадках, коли дитина отримує антибактеріальну терапію, регулярний прийом жарознижувальних засобів недопустимий, оскільки може затримувати визначення необхідності заміни антибіотика. Одним з об'єктивних критеріїв ефективності ліків є зниження температури тіла.**

 **5. При «рожевій» лихоманці (шкіра рожева, волога, гаряча на дотик, при цьому відбувається активна віддача тепла через шкіру і менша небезпека перегрівання організму) для посилення те­пловіддачі дитину необхідно роздягнути і обтерти водою кімнатної температури. Не можна об­тирати дитину спиртом чи крижаною водою, оскільки внаслідок різкого пониження температу­ри тіла відбувається спазм судин і зменшення тепловіддачі.**

 **6. Якщо відсутні ознаки токсикозу (озноб, міалгія, блідість шкіри тощо), лихоманка у межах 38-38,5 °С не потребує медикаментозної жарознижувальної терапії.**

 **7. Якщо у дитини під час лихоманки (незалежно від ступеня її прояву) погіршується само­почуття, з'являються ознаки токсикозу, жарознижувальну терапію необхідно призначити негай­но. Також необхідно комбінувати прийом жарознижувальних лікарських засобів із препаратами, що розширюють судини (папаверин, дібазол, папазол).**

 **8. Важливо оцінювати всі клінічні симптоми, аналізувати процес перенесення лихоманки (чи змінюється при цьому поведінка дитини, активність, апетит тощо). Усі особливості бажано фіксувати у медичній картці дитини, щоб із часом якомога швидше зорієнтуватися у доцільності і методах надання їй першої долікарської допомоги.**

**Пам'ятка для батьків щодо профілактики гострих респіраторних захворювань**

 **Ø Розпорядок дня**

Дотримання правильного розпорядку дня допоможе підвищити стійкість організму вашої дитини до застуди та грипу. Обов'язковими є проведення ранкової гімнастики, гігієнічних процедур, занять з фізкультури тощо. Важливим є дотримання санітарно-гігієнічних вимог (чистота, свіже повітря, правильно підібраний одяг дітей удома, на вулиці, заняттях відповідно до погодних умов).

 **Ø Збалансоване харчування**

Важливим чинником в оздоровленні дітей є оптимально збалансоване харчування. Повноцінний раціон має містити достатню кількість усіх необхідних для організму поживних речовин у правильних пропорціях. Так, надмірне вживання білкових продуктів може стати причиною ексудативного діатезу, а нестача білка спричиняє погіршення стану імунітету (уповільнюється утворення захисних білків — глобулінів). Зловживання їжею з надмірною кількістю вуглеводів і жирів порушує обмін речовин, сприяє появі зайвої ваги, ослаблює імунітет.

 **Ø Процедури загартування**

Загартування як один з основних засобів профілактики ГРЗ забезпечує стійкість організму до несприятливого впливу фізичних чинників навколишнього середовища — коливань температури, зміни атмосферного тиску тощо. Дозоване використання процедур

 **Ø Вживання фіточаїв.**

Ефективним методом профілактики захворювань органів дихання є вживання рослинних чаїв. Таку профілактику доцільно проводити раз на день протягом місяця, особливо в осінньо-зимовий період, коли збільшується загроза застудних захворювань.

Вживати напої з лікарських рослин (фіточаї) рекомендовано за 20 хвилин до приймання їжі. Фіточаї підвищують захисні функції організму, поліпшують роботу шлунково-кишкового тракту, зменшують запалення. У період епідемії ГРЗ рекомендовано використовувати відвари трав відхаркувальної та протизапальної дії.

Разом із трав'яними відварами можна використовувати кисневі коктейлі, до складу яких можуть входити витяжки шипшини, малини, чорної смородини тощо.

Дієвим засобом профілактики ГРЗ є також полоскання горла після сну настоями карських трав (ромашки, шавлії, календули, евкаліпту), часнику (очищує кров, убиває мікроби), розчином солі та йоду.

 **Ø Дихальна гімнастика.**

Підвищити імунітет дитячого організму також допоможе дихальна гімнастика. За допомогою спеціальних вправ діти навчаються правильно дихати через ніс, розкриваючи верхнє, середнє та нижнє дихання. Проводять дихальну гімнастику у другій половині дня.

 **Ø Загартування водою.**

Потужним природним засобом загартування є вода. Загартування водою треба починати з розтирання тіла мокрою губкою, фланелевою рукавичкою або рушником. Початкова температура води для розтирання має бути 35-36 °С. З кожною наступною процедурою температуру води поступово знижують на 1 °С, поки вона не досягне 28-30 °С. Після проведення загартування необхідно насухо витерти шкіру дитини до легкого почервоніння, процедура має тривати 1-2 хвилини.

 Коли дитина звикне до розтирань водою, почуватиметься комфортно, можна проводити обливання. Процедуру проводять щоденно чи через день упродовж 2-3 хвилин. Температуру води поступово понижують з 34-37 °С до 22-23 °С. Обливання поліпшує функціональний стан органів, тканин, стимулює апарат фізичної терморегуляції, підвищує резистентність організму.

 У профілактиці ГРЗ ефективним є загартування стоп, адже між охолодженням стоп та рефлекторною судинною реакцією слизової оболонки верхніх дихальних шляхів існує залежність. Завдяки рефлекторному звуженню судин відбувається подразнення біологічно активних точок стоп, поліпшення обмінних процесів, укріплення імунної системи організму. Температуру води необхідно поступово знижувати від 35-36 ° С до 18-20° С. процедура має тривати 20-30 секунд. Після загартування ноги дитини необхідно розтерти до легкого почервоніння.

 Підвищити резистентність організму допоможе метод контрастного обливання. На початку процедури температура води має бути 36 °С, поступово її знижують до 18- 28°С, наприкінці процедури знову використовують теплу воду (36°С). Зартування допомагає активувати захисні механізми організму. Найпоширенішими природними засобами загартування є свіже повітря й вода.

 **Ø Загартування повітрям.**

 Загартування повітрям (найчастіше холодним) є дуже розповсюдженим у профілактиці ГРЗ завдяки стимуляції реакцій імунітету і процесів терморегуляції. У людей, стійких до низьких температур, теплоутворення в організмі проходить інтенсивніше. Поліпшене кровопостачання шкіри зменшує ймовірність виникнення обморожень. Дієвими засобами загартування повітрям є перебування дітей на свіжому повітрі (не менше 3,5 годин) та повітряні ванни. Прохолодне повітря подразнює нервові закінчення шкіри і слизових оболонок верхніх дихальних шляхів, стимулюючи підвищення порогу їх чутливості та тренування механізмів терморегуляції, у холодну пору року прогулянки можна поєднувати з рухливими іграми та гімнастичними вправами на свіжому повітрі. Загартування повітряними ваннами необхідно проводити у приміщенні, завчасно понизивши температуру повітря у ньому до 18-20 °С. Перша повітряна ванна має тривати від 3 до 5 хвилин. Час кожної наступної процедури необхідно збільшувати на 3-5 хвилин, повітряні ванни можна поєднувати з гігієнічною гімнастикою після сну, дихальними вправами, рухливими іграми, ходінням босоніж по підлозі або килимку, змоченому розчином морської солі протягом 10 хвилин. Організовуючи процедури загартування, необхідно враховувати стан здоров'я дітей, створювати позитивну психологічну атмосферу. Наприклад, проводити процедури у формі гри чи з використанням ігрових елементів.

**ПАМ'ЯТКА**

**щодо запобігання захворюваності**

**на грип та інші ГРВІ**

1.  Під час високого ризику захворювання на ГРВІ не відвідуйте місця, де можливе велике скупчення людей.

2.  За можливості зведіть до мінімуму поїздки у громадському транспорті (автобуси, тролейбуси, метро тощо).

3.  Остерігайтеся близького контакту з людьми, які мають симптоми грипу або інших ГРВІ.

4.  Часто мийте руки з милом. Якщо немає такої можливості, використовуйте спеціальні алкогольвмісні засоби для оброблення та знезараження рук.

5.  Не торкайтесь слизових оболонок очей, носа, рота немитими руками.

6.  При чханні та кашлі прикривайте рот одноразовою хустинкою. Забезпечте дитину такими хустинками.

7.  Часто провітрюйте приміщення вдома та на роботі.

8.  Уникайте поцілунків, обіймів, рукостискань тощо.

9.  Не допускайте переохолодження або перегрівання організму.

10.  Змащуйте слизові оболонки носа оксоліновою маззю.

11.  Проводьте щоденне вологе прибирання кімнат.

12.  Організовуйте собі та дитині повноцінне, вітамінізоване харчування з достатньою кіль…кістю природних джерел вітаміну С (свіжі овочі та фрукти) та        фітонцидів (часник, цибуля, імбир тощо).

13.  При погіршенні самопочуття залишайтеся вдома, не займайтеся самолікуванням — викличте лікаря для обстеження та призначення ефективного лікування.

14.  При появі ускладнень захворювання на грип у вас чи вашої дитини не зволікайте. Організуйте госпіталізацію з метою отримання кваліфікованої допомоги медиків.

**Пам'ятка** **з профілактики грипу  та ГРВІ**

**(рекомендована МОЗ України)**

**Клінічні ознаки грипу**:

головний біль, біль у м'язах, біль у горлі, підвищення температури тіла, кашель, нежить, закладання носа, в окремих випадках — блювота і понос.

**Як можна заразитися вірусом грипу ?**

від іншої хворої людини повітряно-краплинним,

повітряно-пиловим шляхом (вірусні частки по повітрю переносяться від хворої людини до здорової під час розмови, кашлю, чхання),

при тісному контакті (знаходження на відстані близько 2-х метрів).

**Як довго є заразним** **хворий на грип ?**

Інфекційний період (період, коли хворий небезпечний для оточуючих) при грипі  може бути протягом 7 днів від початку хвороби, але якщо клінічні симптоми хвороби зберігаються - то до їх зникнення.

**Як попередити зараження грипом?**

- уникати контакту з особами, що мають прояви грипозної інфекції;

- обмежити відвідини місць великого скупчення людей;

 - часто провітрювати приміщення;

 - часто мити руки з милом;

- прагнути не торкатися очей, носа або рота немитими руками;

- уникати обіймів, поцілунків і рукостискань;

- прикривати ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу ж після використання потрібно викинути;

- якщо у людини є симптоми грипу, то необхідно триматися від нього на відстані не менше двох метрів.

**Як запобігти розповсюдженню грипу в дитячих установах?**

- під час епідемічного підйому захворюваності на грип нові діти в дошкільні установи не приймаються;

- виключається переведення дітей із групи в групу;

- припинити відвідування дитячої установи сторонніми особами;

- в дошкільних установах велике значення має щоденний огляд дітей при їх приході до неї зранку, і при щонайменших ознаках захворювання діти в колектив не приймаються;

- приміщення, в якому знаходяться діти, повинні бути добре вентильованими, їх необхідно провітрювати декілька разів протягом дня;

- необхідне вологе прибирання приміщень не менше двох разів на день;

- необхідно дотримання дітьми правил особистої гігієни (часте миття рук протягом дня);

- на час епідемії (пандемії) персонал установи повинен носити марлеві пов'язки;

- персонал установи повинен бути щеплений проти сезонного  грипу  (при наявності вакцини);

- особам, що були в контакті з дитиною, у якої підтверджений діагноз грипу , необхідно провести курс хіміопрофілактики противірусними препаратами.

- на час епідемії (пандемії) дитячі установи закриваються.

**Що повинні знати батьки, щоб попередити зараження дітей грипом?**

- навчити дітей часто мити руки з милом протягом 20 секунд;

- батьки також повинні виконувати цю процедуру, що служить гарним прикладом для дітей;

- навчити дітей кашляти і чхати в серветку або руку;

- навчити дітей не підходити до хворих ближче, ніж на півтора - два метри;

- хворі діти повинні залишатися вдома (не відвідувати дошкільні установи і школи);

- утримуватися дітям і батькам від відвідин місць скупчення людей.

**Що робити, якщо дитина захворіла на грип ?**

- при перших ознаках захворювання дитину необхідно покласти у ліжко і викликати лікаря;

- залишити хвору дитину вдома, окрім тих випадків, коли їй потрібна термінова медична допомога. Не відправляти дитину в школу або до дошкільної установи;

- хворі на грип небезпечні для оточуючих і повинні бути негайно ізольовані. Неприпустима їх поява в громадському транспорті, дитячих колективах та інших місцях масового перебування людей.

- хворого необхідно розташувати в окремій кімнаті або огородити ширмою, виділити йому індивідуальний посуд, рушник, предмети особистої гігієни;

- не допускати контакту хворого із здоровими членами сім'ї, окрім тих, хто доглядає за ним;

- особа, що доглядає за хворим, повинна носити двошарову марлеву пов'язку або разову маску, яку потрібно міняти кожні 4 години. Після кожного контакту з хворим необхідно ретельно мити руки з милом;

- маска повинна бути або одноразовою, яку після зміни викинути в корзину, або багаторазовою, яку після прання необхідно ретельно прасувати гарячою праскою;

- проводити провітрювання приміщення декілька разів на добу;

- щодня робити вологе прибирання приміщень оселі;

- повітря в приміщеннях повинне бути достатньої вологості;

- мати разові носові серветки і корзину для використаних серветок в межах досяжності хворого;

- створити хворій дитині комфортні умови. Вкрай важливим є спокій, постільний режим;

- якщо у дитини лихоманка, то їй необхідно дати жарознижуючі ліки (препарати парацетамолу або ібупрофену), після цього викликати лікаря;

- до приходу лікаря давати дитині пити багато рідини (сік, негазована вода, морс, компот тощо);

- не слід займатися самолікуванням. Відповідне медикаментозне лікування хворому призначає тільки  лікар!