

БЕРЕГИТЕ ДЕТЕЙ! ОТ КИШЕЧНЫХ ИНФЕКЦИЙ!

- тщательно мойте руки перед едой, приготовлением пищи и после посещения туалета
- употребляйте только кипяченую или бутилированную воду
- тщательно промывайте овощи, фрукты и ягоды
- предохраняйте продукты от загрязнения
- готовьте пищу перед употреблением.



ЗНАЙТЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- повышение температуры, слабость, снижение аппетита
- понос, рвота, вздутие живота
- боли в животе
- беспокойство, жажда



Помните! При появлении признаков заболевания у ребенка немедленно обращайтесь к врачу. Не занимайтесь самолечением. Соблюдение этих простых правил сохранит здоровье Вашему ребенку.

Памятка для родителей. Ротавирусная инфекция

Ротавирусная инфекция - инфекционное заболевание, причиной которого является рота вирус (болезнь «грязных рук»).

Многолетние наблюдения показали, что наиболее крупные вспышки заболевания возникают вовремя или в канун эпидемии гриппа, за что оно получило неофициальное название - «кишечный грипп».

Инкубационный период инфекции - 1-5 дней.

Ротавирус поражает как детей, так и взрослых, но у взрослого человека, в отличие от ребенка, заболевание протекает в более легкой форме. Больной становится заразным с первыми симптомами ротавируса и остается заразным до конца проявления признаков заболевания (5-7 дней). Как правило, через 5-7 дней наступает выздоровление.

Путь передачи ротавируса в основном пищевой (через немытые продукты, грязные руки). Кроме того, поскольку ротавирусы вызывают воспаления и дыхательных путей, они, подобно вирусам гриппа, распространяются капельным способом — например, при чихании.

Ротавирусная инфекция поражает желудочно-кишечный тракт, вызывая энтерит (воспаление слизистой оболочки кишечника), отсюда и характерные симптомы рота вируса: рвота, резкое повышение температуры, возможен жидкий стул. Кроме того, у большинства заболевших появляются: насморк, покраснения в горле, они

испытывают боли при глотании. В острый период отсутствует аппетит, наблюдается состояние упадка сил.

Часто ротавирусная инфекция у ребенка проявляет себя следующими симптомами и признаками по порядку: ребенок просыпается вялым, капризным, его тошнит уже с утра, возможна рвота даже на голодный желудок, возможна рвота со слизью. Аппетит снижен, после еды неоднократно рвет с кусочками непереваренной пищи, рвота начинается и после питья жидкости, начинает повышаться температура.

Лечение ротавирусной инфекции симптоматическое и направлено на нормализацию водно-солевого баланса, нарушенного при рвоте и поносе и на предотвращение развития вторичной бактериальной инфекции.

При появлении симптомов желудочно-кишечного расстройства ни в коем случае не давать ребенку молоко и молочные, даже кисломолочные продукты, в том числе кефир и творог - это отличная среда для роста бактерий.

ПРОФИЛАКТИКА ротавирусной инфекции: рекомендуется проведение профилактической вакцинации и соблюдении санитарно-гигиенических норм: (мытьё рук, использование для питья только кипячёной воды).

Главное правило, о котором не должны забывать родители при первых признаках заболевания (изменение поведения ребенка, отказ от еды) необходимо вызвать врача!

Профилактика энтеровирусных инфекций

Профилактические мероприятия направлены в первую очередь на пресечение путей передачи инфекции:

- ✓ - тщательно соблюдать товарное соседство и температурный режим при хранении сырых и готовых продуктов в домашнем холодильнике;
- ✓ - промывать овощи и фрукты под проточной водой и обдавать фрукты и ягоды кипятком;
- ✓ - в поездках на общественном и личном транспорте на дальние расстояния использовать для питания фабрично расфасованные продукты, не требующие специальных условий хранения;
- ✓ - использовать бутилированную воду и одноразовую тару, у каждого в поездках должна быть индивидуальная бутылка с водой;
- ✓ - избегайте купания в непроточных водоемах, особенно в жару, в местах, не приспособленных для купания, не обустроенных, вблизи сброса сточных вод;
- ✓ - мыть руки перед едой, после посещения туалета, после возвращения с прогулки, после того, как дети играли в песочнице, после посещения массовых мероприятий.

Памятка по профилактике энтеровирусной инфекции

Энтеровирусная инфекция (ЭВИ) – это группа вирусных заболеваний, для которых характерно многообразие клинических симптомов (головная боль и боль в мышцах, конъюнктивит, герпетическая ангина, появление сыпи и признаков отравления – рвоты, повышение температуры до 39-40°C)



Возможные пути передачи инфекции:
- воздушно-капельный
- контактно-бытовой (например, через игрушки)
- пищевой
- водный



Уважаемые родители, при подозрении на заболевание ЭВИ, вызовите врача на дом и ни в коем случае не допускайте посещение ребенком детского сада до полного выздоровления!



Профилактика:

- 1) Соблюдение правил личной гигиены: мытье рук с мылом перед приемом пищи и после посещения туалета
- 2) соблюдение питьевого режима (употребление только кипяченой или бутилированной воды)
- 3) Тщательное мытье сырых фруктов и овощей под проточной водой и последующее ополаскивание проточной водой перед употреблением
- 4) Проведение регулярной влажной уборки в помещениях

Лечение:

Специфического лечения ЭВИ нет! При первых признаках болезни – необходимо обратиться к врачу!

Профилактика острых кишечных инфекций у детей

Причиной острых кишечных инфекций являются несколько групп микроорганизмов- бактерии, вирусы и простейшие.

Источником инфекции является человек или животное.

Ведущие пути передачи:

- контактно-бытовой (через загрязненные предметы обихода, игрушки, грязные руки)
- пищевой (при употреблении в пищу недостаточно обработанные, недоброкачественные продукты питания)
- водный (при питье некипяченой воды, купании в открытых водоемах)

Предрасполагающими факторами для возникновения кишечных инфекций являются:

- летнее время года — повышенная температура воздуха способствует размножению возбудителей в воде, почве, продуктах;
- иммунодефицитные состояния у детей;
- перинатальная патология центральной нервной системы.

Входными воротами и органом - «мишенью» является желудочно-кишечный тракт.

Основные группы симптомов заболевания следующие:

- лихорадка, слабость, снижение аппетита
- диарея, рвота, вздутие живота
- боли в животе

О тяжести заболевания говорят западение глаз, заострение черт лица, западение большого родничка, сухие губы, судороги.

Грозным симптомом, говорящим о крайней тяжести заболевания, является отсутствие мочи у ребенка более 6 часов.

Обратите внимание!

При диарее, сопровождающейся болями в животе, признаками интоксикации:

- Не применяйте болеутоляющие препараты — это может сильно затруднить диагностику. Болеутоляющие лекарства могут скрыть проявления хирургических болезней (аппендицита, острого холецистита и других);
- Нельзя применять грелку, т.к. это может усилить воспаление и спровоцировать резкое ухудшение состояния ребёнка;
- Не делайте клизму с горячей водой, особенно при повышении температуры.
- Не давайте ребенку при поносе вяжущих (закрепляющих) средств — имодиум, лопедиум и т.д.

В Российской Федерации продолжается эпидемический сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ, характерный для этого времени года.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагиозны (заразны).

ГРИПП

Грипп — это острая респираторная вирусная инфекция. Он точно также как и любое другое ОРВИ вызывает насморк, кашель и повышение температуры, но происходит это с большим масштабом. Вирус гриппа легко проникает в кровь и распространяется по всему организму. Таким образом вирус гриппа может попасть в любую систему органов и вызвать тяжелейшие осложнения, которые могут закончиться летальным исходом.

Попадая в клетку вирус гриппа перестраивает все клеточные процессы на воспроизведение себе подобных вирусов. Когда внутри клетки накопится достаточно вирусов клетка разрушается, выпуская их в организм, но вместе с ними в кровь попадают и различные токсины. Эти токсины больше всего могут навредить нервной системе, поэтому при гриппе появляется сильная слабость.



Грипп гораздо сильнее ослабляет организм чем другие ОРВИ-вирусы, поэтому при гриппе наш организм становится легкой мишенью для бактериальных инфекций, вызывающих серьезные осложнения.

Диагностировать грипп и назначать лекарства должен только врач. Самолечением заниматься нельзя, так как вы можете сделать только хуже.



Когда вызывать врача? Опаснее всего грипп для пожилых людей и детей, поэтому для них врача лучше всего вызвать сразу. Если вы моложе 60 лет, врача нужно вызывать на 3 – 4 день болезни если нет видимых улучшений. Если температура держится в районе 38 – 39°C длительное время. Если чувствуете сильную боль в

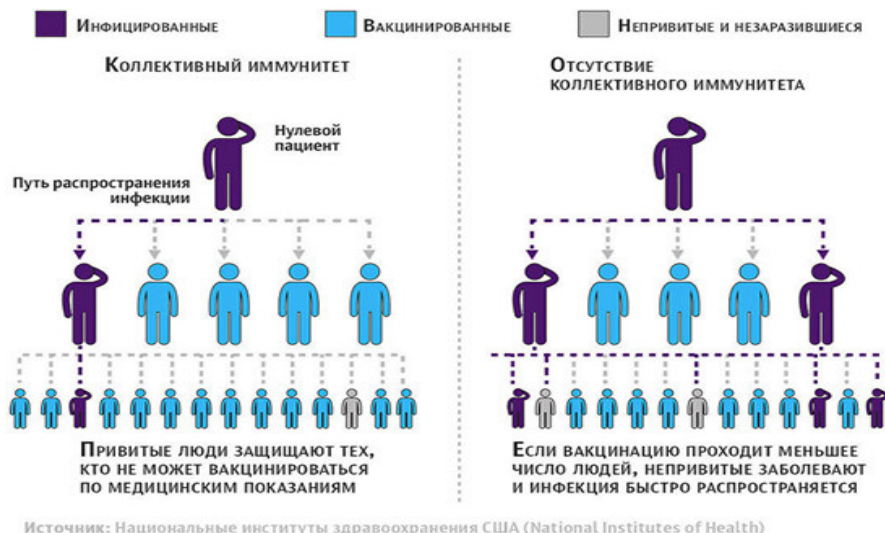
мышцах и суставах. И самое главное — болезнь нельзя переносить «на ногах». Лучше вам от этого точно не станет, а вот получить осложнения в виде пневмонии будет легче легкого.

Самый простой способ защитить себя от гриппа — **вакцинация**. Вакцина содержит в себе несколько штаммов «убитых» вирусов, которые не смогут вызвать заболевание, но смогут вызвать ответную реакцию нашего организма. В результате антитела против этих штаммов будут циркулировать некоторое время в крови и в случае попадания настоящих вирусов в кровь, организм быстро с ними справится.



Помимо вашей собственной защиты, вакцинация защищает и тех, кто по каким-то причинам не может быть привит, а также людей, для которых болезнь опаснее всего — пожилые и дети. Это называют коллективным иммунитетом. В обычной ситуации вирус попадает в восприимчивый организм, размножается там и затем заражает людей вокруг. Например, один человек заражает троих, каждый из этих троих заразит еще по 3 человека, каждый из новых зараженных еще по 3 и так далее до бесконечности. В случае если кто-то в этой цепочке будет привит, — распространение болезни прерывается. А если бы был привит самый первый человек в нашем примере, то болезнь не разошлась бы вовсе. Если вы страдаете от

аллергии на различные компоненты вакцины, вашей защитой будут привитые люди вокруг вас: друзья, родственники, коллеги.



Вакцинация против гриппа проводится в поликлиниках или в специализированных передвижных пунктах. Располагаются они чаще всего у метро. В 2019 году Всероссийская прививочная кампания против гриппа **стартовала 4 сентября**.

К сожалению вакцина может защитить только от вируса гриппа, но от остальных ОРВИ (которых не меньше 200 видов) вакцины пока не существует. Поэтому для того, чтобы не заразиться, еще лучше вооружиться неспецифическими мерами профилактики:

- Во время подъема заболеваемости меньше времени проводите в местах скопления большого количества людей;
- Если избежать массовых скоплений людей не удастся, пользуйтесь маской;
- Избегайте контактов с людьми, которые имеют явные признаки болезни;
- Регулярно мойте руки с мылом после туалета, общественного транспорта и просто после возвращения с улицы;
- Проветривайте домашние и рабочие помещения. Проводите влажные уборки.

Итак, подытожим.

Грипп — крайне опасное заболевание, очень похожее на обычную простуду. Самолечением заниматься противопоказано. Вызывать врача нужно при высокой температуре и на 3–4 день заболевания без улучшений. Заранее сделать прививку себе и своим родственникам, а особенно детям и пожилым родителям. Всегда мыть руки после туалета, а в сезон заболеваемости в метро и автобусах носить медицинскую маску.

Отличия гриппа от ОРВИ

	ОРВИ	ГРИПП
Самочувствие	Ухудшается быстро	Ухудшается внезапно
Симптомы интоксикации	Выражены умеренно, проявляются повышенной утомляемостью	Ярко выражена (головная боль, озноб, боль при движении глаз, светобоязнь, ощущение «Ломоты» в суставах и мышцах)
Головная боль	Умеренная головная боль	Интенсивная, без применения болеутоляющих не проходит
Чихание	Присутствует особенно выражено в первые дни заболевания	Отсутствует
На лёт на языке и миндалинах	Может присутствовать белый или желтоватый налёт	Отсутствует
Покраснение глаз	Может возникнуть только в следствие присоединения бактериальной инфекции спустя несколько суток	Возникает с первых часов заболевания
Бессонница	Возможно в первые сутки	Может проявляться на протяжении все болезни
Осложнения	Возникают только у ослабленных лиц	Возникает часто

Как уберечься от гриппа?

Грипп проходит за несколько дней, однако он опасен обострениями хронических заболеваний и осложнениями.

Пути передачи:

- воздушно-капельный;
- контактно-бытовой.

Как уберечься:

- 1 мойте руки с мылом;
- 2 во время эпидемии пользуйтесь маской в местах скопления людей;
- 3 избегайте контактов с людьми с признаками болезни;
- 4 ешьте больше продуктов, содержащих витамин С;
- 5 ешьте больше блюд с луком и чесноком;
- 6 используйте средства, повышающие иммунитет, по рекомендации врача.



Вакцинация — самое эффективное средство против гриппа.

За 2–3 недели

до начала эпидемии гриппа необходимо сделать прививку.

Симптомы:

- температура 37,5–39 °С;
- головная боль;
- насморк или заложенный нос;
- слабость и усталость;
- боль и першение в горле, кашель;
- боль в мышцах и суставах.

При появлении симптомов заболевания необходимо обратиться к врачу.