**Профилактика гриппа и ОРВИ**

*ГРИПП И ОРВИ: ПРОСТЕЙШАЯ ИНСТРУКЦИЯ*

Люди, внимание!!!
Запомните самое главное: тактика ваших действий совершенно не зависит от того, как называется вирус. Это грипп сезонный, свиной, слоновий, пандемический, это вообще не грипп - это не важно. Важно лишь то, что это вирус, что он передается воздушно-капельным путем и что он поражает органы дыхания.

*ПРОФИЛАКТИКА*

Если вы (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 привьетесь. Привившись, вы защитите себя не от вирусов вообще, а только от вируса гриппа,

1. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса гриппа
2. Никаких лекарств и «народных средств» с доказанной профилактической эффективностью не существует. Т.е. никакой лук, никакой чеснок, никакая 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. 3. Источник вируса - человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет - мудро!
4. Маска. Полезная штука, но не панацея. Желательно видеть ее на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. Здоровому не нужна.
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.
Начальники! Официальным приказом введите в подчиненных вам коллективах запрет на рукопожатия.
Пользуйтесь кредитными карточками. Бумажные деньги ¬- источник распространения вирусов.
6. Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом теплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся.
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.
Оптимальные параметры воздуха в помещении - температура около 20 °С, влажность 50-70%. Обязательно частое и интенсивное сквозное проветривание помещений. Любая система отопления сушит воздух. 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. Поскольку вы не знаете, какие это лекарства (а это некоторые противоаллергические и почти все т.н. «комбинированные противопростудные средства») так лучше не экспериментировать в принципе.
Увлажняйте слизистые оболочки! Элементарно: 1 чайная ложка обычной поваренной соли на 1 литр кипяченой воды. Заливаете в любой флакон-пшикалку (например, из-под сосудосуживающих капель) и регулярно пшикаете в нос (чем суше, чем больше народу вокруг - тем чаще, хоть каждые 10 минут). Для той же цели можно купить в аптеке физиологический раствор или готовые солевые растворы для введения в носовые ходы - салин, аква марис, хумер, маример, носоль и т.д. Главное - не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идете туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники. Вышеупомянутым солевым раствором регулярно полощите рот
В отношении профилактики это все.

Лечение ОРВИ вообще и гриппа в частности - это не глотание таблеток! Это создание таких условий, чтоб организм легко с вирусом справился.

*ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ.*

1. Тепло одеться, но в комнате прохладно и влажно. Температура 18-20 °С (лучше 16 чем 22), влажность 50-70% (лучше 80, чем 30). 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 яблочко), отвары изюма, кураги. Если дитя перебирает - это буду, а это нет - пусть пьет что угодно, лишь бы пил. Идеально для питья - готовые растворы для пероральной регидратации. Продаются в аптеках и должны там быть: регидрон, хумана электролит, гастролит, нормогидрон и т.д. Покупайте, разводите по инструкции, поите.
4. В нос часто солевые растворы.
5. Если надумали бороться с высокой температурой - только парацетамол или ибупрофен. Категорически нельзя аспирин.
Главная беда в том, что тепло одеть, увлажнить, проветрить, не пихать еду и напоить - это по-нашенски называется «не лечить», а «лечить» - это послать папу в аптеку...
6. При поражении верхних дыхательных путей (нос, горло, гортань) никакие отхаркивающие средства не нужны - они только усилят кашель. Поражение нижних дыхательных путей (бронхиты, пневмонии) вообще не имеют к самолечению никакого отношения. Лекарства угнетающие кашель (в инструкции написано «противокашлевое действие») нельзя категорически»!!! .
7. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.

*КОГДА НУЖЕН ВРАЧ?*

**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.

ВРАЧ НУЖЕН ОБЯЗАТЕЛЬНО И СРОЧНО:
• потеря сознания;
• судороги;
• признаки дыхательной недостаточности (затрудненное дыхание, одышка, ощущение нехватки воздуха);
• интенсивная боль где угодно;
• даже умеренная боль в горле при отсутствии насморка (боль в горле + сухой нос – это зачастую симптом ангины, которая требует врача и антибиотика);
• 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.