

Как уберечь ребенка от гриппа в эпидсезон? Профилактика гриппа у детей.

В эпидсезоне 2017-2018гг. в Коломенском городском округе зарегистрировано 5556459 случаев заболевания гриппом и ОРВИ (показатель 29920,6 на 100 тыс. населения), то есть каждый 3-й житель переболел этими болезнями. При этом в Коломенском городском округе против гриппа было привито- 83581 человек (охват- 44,3%), что ниже охвата по Российской Федерации- 45,2%.

Грипп - опасное вирусное заболевание, которым дети болеют в пять-семь раз чаще взрослых. Причем для маленьких пациентов характерно быстрое развитие различных осложнений после гриппа, таких как бронхит, пневмония, отит, астма и другие. Пик заболеваемости гриппом в нашей стране приходится на конец года, но развитие эпидемии возможно вплоть до апреля.

В настоящее время самым популярным методом профилактики гриппа является вакцинация, которую советуют делать с сентября по ноябрь месяц. Однако до сегодняшнего дня даже среди самих врачей нет единого мнения об эффективности прививок от гриппа. Дело в том, что очень трудно заранее угадать, какой из штампов гриппа окажется в этот раз наиболее опасным, ведь циркулировать во время эпидемии могут сразу несколько типов вируса. Если производители вакцины просчитаются, то прививка может оказаться неэффективной. Но делать прививку обязательно надо детям с ослабленным иммунитетом и имеющим хронические заболевания, так как если даже вакцинация не гарантирует полную защиту от гриппа, то часто облегчает течение болезни и уменьшает риск развития различных осложнений.

Повышенный уровень заболеваемости детей гриппом связано с тем, что у них нет иммунитета к вирусам гриппа, как у взрослых, которые в течение жизни периодически сталкиваются с различными возбудителями. Особенно тяжело протекает у детей первая встреча с вирусом гриппа. Чаще всего это происходит в детском саду, когда ребенок начинает тесно контактировать с другими детьми. Достаточно заболеть гриппом одному ребенку в группе, чтобы болезнь сразила более 60% детей.

Заразить гриппом ребенка могут и сами родители или другие члены семьи, посещающие общественные места. Обычно родители начинают задаваться вопросом: "Как уберечь ребенка от гриппа?", когда начинает свирепствовать эпидемия и все начинают ходить в масках, а прививку делать уже поздно. Заставить маленького ребенка носить маску крайне сложно, да и не все взрослые их правильно используют. Ведь маски называются одноразовыми потому, что их надо носить только 2-3 часа, а потом выкидывать и надевать новый. От масок, которые многие носят сутками, никакой пользы нет. Кроме того, маску надо надевать так, чтобы она плотно прилегала к лицу, полностью закрывая нос и рот. Более эффективными способами защиты ребенка от гриппа являются:

1. Ограничение числа контактов ребенка во время эпидемии гриппа. Не надо детей раннего возраста водить в поликлинику, магазины, на елку и другие места, где большое скопление народа. Больше гуляйте на свежем воздухе, на улице вероятность инфицирования гриппом минимальная, так как там слишком много

атмосферы и температура воздуха низкая. Если ребенок ходит в детский сад и в группе несколько детей уже заболели гриппом, то лучше оставьте его на несколько дней дома.

2. Вирус гриппа чаще всего передается через кашель, чихание и грязные руки. Из дверных ручек и других предметов обихода вирус переходит на руки ребенка, а оттуда в рот, нос и глаза. Поэтому в период эпидемии гриппа надо часто мыть руки ребенка с мылом, особенно если кто-то из членов семьи болен гриппом. При этом мыть руки чаще должны и сами взрослые, контактирующие с ребенком.

3. Для профилактики гриппа надо промывать нос и полоскать горло ребенка раствором фурацилина или отваром ромашки. Если ребенок уже самостоятельно чистит зубы, то по утрам дайте ему "пососать" нерафинированное подсолнечное масло. В подсолнечном масле много витамина Е, который препятствует развитию инфекции. Достаточно одной столовой ложки масла, которой ребенок должен полоскать рот, но не глотать его. Через 5-10 минут масло надо выплюнуть, а рот сполоснуть теплой водой. Этот метод убережет вашего ребенка от гриппа, проверено. Также защитить ребенка от гриппа помогает оксолиновая мазь. Она во много раз уменьшает риск заражения, но не является панацеей от вирусов гриппа. Смазывать оксолиновой мазью надо слизистую оболочку носа ребенка, что создает дополнительный защитный барьер от вирусов.

4. Самым популярным средством для профилактики гриппа является чеснок. Заставить есть чеснок маленьких детей очень трудно, поэтому лучше нарежьте дольки чеснока на части, поместите их в маленькую пластмассовую коробку от "Киндер-сюрприза", сделайте дырки в коробке и повесьте ее на шею ребенка, как бусы. Каждый день меняйте высохшие дольки чеснока на свежие.

Дома на кухне, в детской и гостиной также положите несколько нарезанных долек чеснока. Если у вас есть аромалампа, то вдыхание паров эфирных масел, эвкалипта, пихты и отваров лекарственных трав также станут эффективным методом профилактики гриппа у ребенка. Испаряясь с поверхности воды, они дезинфицируют воздух и уничтожают микробы на слизистых оболочках дыхательных путей ребенка.

5. Во время эпидемии гриппа надо регулярно проветривать помещение, где находится ребенок. Полезно проводить влажную уборку дома и дезинфекцию помещения растворами, убивающими вирусы.

О профилактике гриппа у ребенка ответственные родители начинают задумываться задолго до начала очередной пандемии. Укрепление иммунитета ребенка перед осенне-зимним подъемом заболеваемости должна стать главной задачей для каждого родителя. В рационе питания ребенка круглый год должны присутствовать продукты, богатые витамином С. Это цитрусовые, черная смородина, клюква, лимоны, калина и хурма. Полезно поить ребенка осенью отваром шиповника и морсами замороженных ягод. Источником витаминов и важнейших микроэлементов является мед.

Если у ребенка нет аллергии, можно поить его чаем с медом, а еще лучше приготовить смесь для укрепления иммунитета. Возьмите по 200 гр. кураги и чернослива, 400 гр. грецких орехов и 350 гр. натурального меда. Сухофрукты и орехи пропустите через мясорубку и перемешайте с медом. Каждый день подавайте ребенку одну столовую ложку смеси вместо десерта.

О медицинской маске

Зачем надо носить медицинскую маску

Прежде всего, прямоугольник нетканого материала на лице обладает высокими фильтрующими свойствами и ограждает человека от возбудителей опасных инфекционных болезней особенно во время сезонных простуд и эпидемий инфекции, передающейся воздушно-капельным путем.

Еще одним очевидным ответом на вопрос, зачем носить медицинскую маску, является загрязненная окружающая среда. С этим печальным обстоятельством многие люди пытаются мириться также с помощью защитной повязки на лице. Это эффективный способ уберечь легкие от некоторого процента вредных веществ, которые попадают в воздух в результате выбросов промышленных предприятий и выхлопов легкового и грузового транспорта.

Из чего состоит одноразовая медицинская маска

Медицинская маска состоит из полимерных материалов, обладающие высокими фильтрационными и защитными способностями. Они гипоаллергенны и отличаются отсутствием специфического запаха.

Современная одноразовая медицинская маска состоит из трех, реже четырех, слоев нетканого материала. На лице крепится благодаря эластичным ушным петлям, в редких случаях завязкам. Фильтр изделия располагается между двумя крайними слоями.

Качество изделия определяется удобством его ношения. Так, наибольший комфорт обеспечивает маска, внутри которой при изготовлении вшили гибкие пластиковые или алюминиевые планочки для более плотного прилегания к лицу. По размеру такие маски предназначены для взрослой (175×95 мм) и детской (140×80 мм) аудитории.

Сколько носить медицинскую маску

Чтобы объективно оценить качество фильтрующих элементов одноразовой маски, научные специалисты в первую очередь учитывают ее пропускные качества (сопротивление потоку воздуха в паскалях), а также результативность фильтрации элементов, размер которых не превышает 0,1 микрон в процентах.

Кроме того, на очищающие свойства медицинской маски влияют влажность и чистота атмосферного воздуха, продолжительность ношения маски, двигательная активность человека во время ее применения. Суммируя все показатели, производители изделия озвучивают четкие требования к его применению и определяют, сколько можно носить медицинскую маску по времени:

маску, оснащенную бумажным фильтром, меняют 1 раз в 2 часа;

маску, обработанную специальным бактерицидным средством, носят около 3 – 5 часов;

если маска намочена от кашля, чихания или дыхания, ее меняют немедленно.

Ни один метод стерилизации не восстанавливает первоначальные защитные свойства одноразовой медицинской маски. Использованное изделие сразу утилизируют.

Как носить медицинскую маску

1) Одноразовую медицинскую маску применяют всего 1 раз.

2) Маску размещают на лице так, чтобы она закрывала нос, рот и подбородок.

3) Если маска оснащена завязками, их нужно крепко завязать.

4) Если в маску вшито пластичное крепление в области носа, его плотно подгоняют пальцами к спинке носа.

5) На многих масках есть специальные складки. Их разворачивают, чтобы придать изделию более функциональную форму для основательного прилегания к лицу.

6) Во время ношения маски не рекомендуется трогать ее защитное поле руками.

7) После прикосновения к маске руки моют с мылом, а затем обрабатывают их специальным антисептическим средством.

8) Перерывы в процессе ношения маски лучше не делать: сняв изделие с лица, человек, как правило, трогает его руками, сдвигает на подбородок и шею или же вовсе кладет в карман, а это категорически запрещено.

9) Влажную маску незамедлительно утилизируют и надевают другую, сухую и чистую. В среднем медицинскую маску меняют каждые 2 часа.

10) Если на медицинскую маску попала кровь или другая биологическая жидкость, ее тут же заменяют новой маской.

11) Снимая использованную маску, к защитному слою изделия, где уже скопились возбудители инфекции, прикасаться нельзя. Маску аккуратно стягивают с лица, ухватившись за ушные петли или завязки.

Какой стороной носить медицинскую маску

Все одноразовые медицинские маски делятся по назначению. Существуют маски для стоматологов, хирургов, для проведения процедур и общего пользования. Чтобы маску было удобно носить, многие производители оснащают свои изделия носовым фиксатором. Благодаря этому приспособлению маска плотнее прилегает к области верхних дыхательных путей и обеспечивает человеку более надежную защиту от патогенных микроорганизмов или их распространения в воздухе (если маска на больном человеке).

Если медицинская маска оснащена носовым фиксатором, то его обязательно вшивают с внутренней стороны. Для разъяснения вопроса также обращают внимание, с какой стороны маски пришиты петли для ушей и завязки. Если принимать за ориентир цвет, то медицинские маски принято носить цветной стороной наружу, а белой – к лицу.

Кроме того, всегда читайте информацию, которую производитель предоставляет на упаковке своего изделия. Если качество и свойства внутренней и наружной стороны в маске различны, ее положение относительно лица приобретает принципиальное значение, и производитель обязательно проинформирует об этом покупателей. Например, наружный слой одноразовой медицинской маски может быть водоотталкивающим, в то время как внутренний слой, наоборот, будет усиленно впитывать влагу, контактируя с влажным воздухом при выдохе. Если надеть такую маску неправильно, то она превратится в абсолютно бесполезное изделие. Внутренний слой таких медицинских масок обычно более темный, чем внешняя сторона, поэтому вопросов, какой именно стороной изделия прикрывать лицо, у человека обычно не возникает.

Кто должен носить медицинскую маску

Кто по правилам носит медицинскую маску – больной или здоровый человек? После ряда исследований эпидемиологи пришли к выводу, что ношение одноразовых медицинских масок инфицированными людьми практически не влияет на скорость и масштабы распространения инфекции в обществе. Это значит, что масками целесообразнее пользоваться здоровым людям, которые не хотят заболеть.

Температура воздуха в жилых и рабочих помещениях

В летнее время года, когда на улице очень жарко, тяжело находиться на рабочем месте, из-за того, что в помещении тоже становится жарко. Открывать окна бесполезно, спасают только сквозняки, но не долго при этом простудиться. Поэтому законодательством закреплены нормы температуры воздуха в рабочем помещении в жаркое время года. Данные нормы относятся к рабочим помещениям всех предприятий и организаций. В рабочем помещении температура воздуха не должна превышать плюс 26,4 градусов. Если в помещении воздух нагревается до плюс 30 градусов, то рабочий день должен быть сокращен до 5 часов. Если температура воздуха достигает плюс 32,5 градусов, то рабочий день не должен превышать одного часа.

Законом также оговорены температурные рамки, которые должны быть соблюдены в помещении, где работают люди в холодное время года. В больницах, поликлиниках, административных зданиях и иных офисных рабочих помещениях температура воздуха должна составлять плюс 20 – 22 градуса. Если воздух прогревается только до плюс 19 градусов, то согласно законодательству, рабочий день должен быть сокращен на один час. А вот если температура воздуха опустилась до плюс 13 градусов, то рабочий день не должен превышать одного часа.

Если воздух в рабочем помещении не прогревается выше плюс 12 градусов, то работники вправе вообще не работать. Иные температурные режимы установлены для работников, чья профессия связана с большими физическими энергозатратами. Речь идет о строителях, грузчиках и др. Температура воздуха в помещении, где они работают, должна составлять плюс 13-15 градусов. Этого уже достаточно, чтобы работать весь рабочий день. Отказаться работать больше одного часа люди данных профессий имеют право при температуре воздуха в помещении – плюс 6 градусов.

Законодательством РФ закреплены нормы температуры воздуха в холодное время года в жилых помещениях: квартирах или жилых домах. Температура воздуха не должна опускаться ниже плюс 18 градусов, может доходить до плюс 20 градусов. Если идет речь об угловой квартире температура воздуха может доходить до плюс 22 градусов. На лестничных площадках – не ниже плюс 16 градусов. Отопительный сезон должен начинаться, то есть должно включаться центральное отопление, если среднесуточная температура воздуха на улице опустилась ниже плюс 8 градусов. Такие рамки установлены законом, на практике все происходит не так. Не во многих квартирах зимой температура воздуха достигает плюс 20 – 22 градусов, особенно в сильные морозные дни. Проживать в данных помещениях становится не комфортно.

При какой температуре воздуха погибает вирус гриппа?

Грипп считается сезонным заболеванием, которое проявляется в осенне-зимний период. Так, при какой же отрицательной температуре погибает вирус гриппа, если он так любит зимние месяцы? Возбудитель болезни отлично переживает температурный режим от $+4^{\circ}\text{C}$ до -2°C . При температуре воздуха $-10 - -15^{\circ}\text{C}$ вирус гриппа гибнет практически мгновенно. Температура воздуха от -2°C до -9°C способствуют уменьшению его активности и медленной гибели.

При каких условиях вирус гриппа погибает в помещениях?

Борьба с возбудителем гриппа в помещениях заключается в несколько последовательных этапов. Самым первым и простым способом повлиять на микроорганизмы является проветривание помещений. Чтобы заразиться вирусной болезнью, необходима определённая концентрация микробов в воздушном пространстве, которую создают люди в продромальном периоде заболевания (когда человек болен, но ещё не чувствует этого). В этот период больной выделяет с дыханием вирионы, распространяет их рукопожатием и через предметы обихода в большом количестве. Проветривание уменьшает концентрацию микроорганизмов в воздушном пространстве, значительно снижая риск заболевания. Особенно метод проветривания эффективен в зимний период года, так как зимний мороз и вирус гриппа – это несовместимые понятия. О том убивает ли мороз вирус гриппа можно судить по отсутствию эпидемий в местах, где температура воздуха всегда ниже -30°C . В северных широтах распространены инфекционные заболевания, возбудители которых длительно могут переносить низкие температуры окружающей среды. Хотя у жителей холодных регионов достаточно низкий иммунитет, заболевания, которые вызываются возбудителем гриппа, для них не страшны.