**[Грипп и ОРВИ: простейшая инструкция](http://articles.komarovskiy.net/gripp-i-orvi-prostejshaya-instrukciya.html)**

Родители, внимание!!!
Запомните самое главное: тактика ваших действий совершенно не зависит от того, как называется вирус. Грипп сезонный, свиной, пандемический, вообще не грипп — это не важно. Важно лишь то, что это вирус, что он передаётся воздушно-капельным путём и что он поражает органы дыхания.

**ПРОФИЛАКТИКА**

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

1. Если имеете материальную возможность привиться (привить дитя) и смогли достать вакцину — прививайтесь, но при том условии, что для вакцинации не надо будет сидеть в сопливой толпе в поликлинике. Имеющиеся вакцины защищают от всех актуальных в этом году вариантов вируса гриппа.
2. Источник вируса — человек и только человек. Чем меньше людей, тем меньше шансов заболеть. Пройтись остановку пешком, не пойти лишний раз в супермаркет — мудро!
3. Маска. Полезная штука, но не панацея. Желательно видеть её на больном, если рядом здоровые: вирус она не задержит, но остановит капельки слюны, особо богатые вирусом. Здоровому не нужна.
4. Руки больного — источник вируса не менее значимый, чем рот и нос. Больной касается лица, вирус попадает на руки, больной хватает всё вокруг, вы касаетесь этого всего рукой, — здравствуй, ОРВИ.
**Не трогайте свое лицо. 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.**
5. Воздух!!! Вирусные частицы часами сохраняют свою активность в сухом тёплом и неподвижном воздухе, но почти мгновенно разрушаются в воздухе прохладном, влажном и движущемся.
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.
6. Состояние слизистых оболочек!!! В верхних дыхательных путях постоянно образуется слизь. Слизь обеспечивает функционирование местного иммунитета — защиты слизистых оболочек. Если слизь и слизистые оболочки пересыхают — работа местного иммунитета нарушается, вирусы, соответственно, с лёгкостью 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 «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», «Хьюмер», «Маример», «Носоль» и т.д. Главное — не жалейте! Капайте, пшикайте, особенно тогда, когда из дома (из сухого помещения) вы идёте туда, где много людей, особенно если вы сидите в коридоре поликлиники. Вышеупомянутым солевым раствором также регулярно полощите рот.
**В отношении профилактики это всё.**

**ЛЕЧЕНИЕ**

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

**ПРАВИЛА ЛЕЧЕНИЯ**

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.

1. Категорически не заставлять есть. Если просит (если хочется) — лёгкое, углеводное, жидкое.
2. 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 «Регидрон», «Хумана электролит», «Гастролит», «Нормогидрон» и т.д. Покупайте, разводите по инструкции, поите.
3. В нос часто капайте-пшикайте солевые растворы.
4. Все «отвлекающие процедуры» (банки, горчичники, размазывание по телу жира несчастных животных — коз, барсуков и т.д.) — классический совковый садизм и опять-таки психотерапия («надо что-то делать»). Парить детям ноги (доливая кипяток в тазик), делать паровые ингаляции над чайником или кастрюлькой, растирать детей спиртосодержащими жидкостями — безумный родительский бандитизм.
5. Если надумали бороться с высокой температурой — только парацетамол или ибупрофен. Категорически нельзя аспирин!
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 имеет к самолечению никакого отношения. Лекарства, угнетающие кашель (в инструкции написано «противокашлевое действие»), — нельзя категорически»!!!
6. Противоаллергические средства не имеют к лечению ОРВИ никакого отношения.
7. Вирусные инфекции не лечатся антибиотиками. Антибиотики не уменьшают, а увеличивают риск осложнений.
8. Все интерфероны для местного применения и для глотания внутрь — лекарства с недоказанной эффективностью или «лекарства» с доказанной неэффективностью.

**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**,

если наблюдаются:
• 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 со 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.