



«Осторожно, ГРИПП!!!»

Уважаемые родители! В сложившейся на сегодняшний день сложной эпидемической обстановке следует задуматься о своем здоровье, а именно о методах выявления и профилактики гриппа и ОРВИ.

ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) - это инфекционные заболевания дыхательных путей, которые вызываются вирусами.

Грипп - одно из многочисленных заболеваний, входящих в группу ОРВИ. Грипп по сравнению с другими ОРВИ характеризуется более тяжелыми симптомами. При этом заболевании чаще наблюдаются осложнения, в том числе опасные для жизни.

Источником инфекции при ОРВИ является человек, переносящий заболевание. Больной выделяет вирусы и представляет опасность для окружающих не только в острый период, но и в течение недели после исчезновения острых симптомов. Болезнь может протекать в легкой форме, но при этом больные также заразны для окружающих, как и при тяжелой форме.

Профилактика ОРВИ

Для предотвращения ОРВИ используют противоэпидемические мероприятия, **неспецифические** и **специфические** методы профилактики.

Противоэпидемические мероприятия и неспецифические методы профилактики действенны для всех видов ОРВИ. Специфический метод — вакцинация проводится только для профилактики гриппа. Вакцин для профилактики ОРВИ, вызванных другими вирусами, не существует.

Для того чтобы обезопасить ребенка в период эпидемии, профилактику должны проводить все взрослые, контактирующие с ним. Активным людям не встретиться с больными в период эпидемии практически невозможно: многим приходится общаться с большим количеством людей по роду своей деятельности (медицинские работники, педагоги и др.), большая часть

городского населения пользуется общественным транспортом, посещает магазины. Если один из членов семьи заболел, предотвратить заражение остальных очень сложно.

Противоэпидемические мероприятия

Для предупреждения заболевания следует избегать контактов с больными ОРВИ и гриппом. Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

- не посещайте с ребенком семьи, где есть больные гриппом;
- в осенне-зимний период, при повышении заболеваемости ОРВИ и гриппом, не водите детей в места большого скопления людей;
- во время эпидемии старайтесь избегать поездок с детьми в городском транспорте;
- систематически делайте влажную уборку помещений;
- регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления;
- чаще меняйте полотенца.

Неспецифические методы профилактики

Предрасположенность к простудным заболеваниям возникает при ослаблении собственных защитных сил организма. Выполнение простых рекомендаций повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и существенно снижает риск ОРВИ и гриппа у взрослых и детей.

- Дышите носом: в полости носа воздух согревается, увлажняется и очищается; дыхание носом обеспечивает нормальное снабжение организма кислородом.
- Ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа солевым аэрозолем
- Регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки и систематически проводите закаливающие процедуры.

Начинать закаливающие процедуры и приступать к занятиям спортом следует на фоне хорошего самочувствия и не в период подъема уровня заболеваемости.

- Как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в холодную погоду.
- Носите одежду, соответствующую времени года и погодным условиям, избегайте переохлаждения и перегревания.
- Регулярно проветривайте помещения и увлажняйте воздух.
- Старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности.
- Правильно питайтесь: ешьте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты,

введите в свой рацион лук, чеснок, клюкву, морковь, лимоны и другие овощи и фрукты, богатые витаминами и фитонцидами.

- Принимайте поливитамины.

- Пейте больше жидкости — воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день.

- Откажитесь от курения, детей необходимо оберегать от пассивного курения.

- Сохраняйте позитивный жизненный настрой, найдите время для отдыха и развлечений.

Памятка по предупреждению инфекционного заболевания (гриппа)

1. Избегайте близкого контакта с людьми, имеющими симптомы гриппа: жар (высокую температура), кашель, боль в горле, насморк, ломоту в теле, головную боль, озноб и чувство усталости.

2. Постоянно мойте руки под проточной тёплой водой с мылом.

3. Воздержитесь от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях.

4. Во время чихания и кашля прикрывайте нос и рот одноразовым платком.

5. Если не поздно, сделайте прививку (с учетом появления защиты через 2 недели).

6. С целью профилактики:

- больше гуляйте на свежем воздухе;
- избегайте массовых мероприятий;
- правильно питайтесь, употребляйте достаточное количество витаминов, особенно витамин С (фрукты, овощи, сок);
- употребляйте в пищу чеснок или лук;
- перед выходом из дома смазывайте полость носа оксолиновой мазью