

## Памятка по предупреждению заболеваемости и распространения гриппа и ОРВИ



Осенние и зимние месяцы – сезон острых респираторных заболеваний и гриппа. Грипп – одна из самых грозных болезней по скорости распространения и по-прежнему остается опасной инфекцией, приводящей к серьезным осложнениям - гайморитом, бронхитом, пневмонией, обострением сердечно - сосудистых заболеваний. В структуре инфекционных заболеваний грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) занимают до 95%. Однако, в отличие от других ОРВИ, грипп относится к серьезным заболеваниям, так как в 2% случаев требует стационарного лечения.

Особенностью течения ОРВИ и гриппа у детей является мультисимптомность – грипп и ОРВИ сопровождаются кашлем, заложенностью носа, першением в горле, болями за грудиной, повышением температуры, ознобом, слабостью, болями в мышцах и суставах.

Основным средством борьбы с гриппом и ОРВИ, бесспорно, является профилактика. Профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой, закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы.



В период эпидемии с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включать продукты с высоким содержанием витамина С (квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды – чеснок и лук).

Соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку.

Простые правила для всех:

- повышение температуры является поводом для обращения к врачу;
- в местах массовых скоплений людей, пользуйтесь масками;
- мойте руки с мылом несколько раз в день, не трогайте руками нос, рот и глаза, при необходимости пользуйтесь только одноразовыми носовыми платками (проверьте прямо сейчас – есть ли он у Вас);
- на время сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ стоит по возможности воздержаться от посещения массовых мероприятий в закрытых помещениях; взаимных походов в гости;
- прогулки на свежем воздухе не противопоказаны.



**Помните – Ваше здоровье в Ваших руках!**

## Укрепление организма ребенка в течение года:

Очень важно для профилактики гриппа и ОРВИ укреплять организм ребенка в течение всего года, особенно перед осенне-зимним подъемом заболеваемости этими инфекциями. Для этого необходимо:

Составить режим дня и пищевой рацион с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребенка.

- Разработать и проводить коррекцию схемы закаливания в сочетании с массажем и лечебной физкультурой, проведения физиотерапевтических процедур (ингаляции с применением фитопрепаратов, кварцевание носоглотки и другие).

## Сезонная профилактика:

Проводить курсовое назначение препаратов различного происхождения (фито и химиопрепаратов, гомеопатических средств), способствующих укреплению иммунитета и повышению защитных сил организма ребенка.

Основной целью комплекса профилактических мероприятий является укрепляющее и стимулирующее влияние на иммунные механизмы детей.

### 5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА

Каждый ребенок хотя бы раз в жизни болел гриппом или простудой. Обычно ты заболеваешь в холодное время года, потому что вирус гриппа не любит теплую и жаркую и сухую погоду. В разгар учебного года, с ноября по март, тебе надо быть особенно осторожным и внимательным к своему здоровью, и вот почему.

Во-первых, твоя чувствительность к вирусу гриппа высокая – выше, чем у взрослых людей, которые за свою жизнь болели чаще и теперь у них более сильный иммунитет. Тебе это еще предстоит.

Во-вторых, школа – это особый коллектив, куда дети приходят регулярно: здесь они общаются между собой во время перемены, на уроках, в группе продленного дня. Инфекционные заболевания, такие как грипп и ОРВИ здесь распространяются особенно быстро, ведь они передаются по воздуху и через различные предметы: ручки, карандаши, учебники и многое другое. А поскольку общения в школе не избежать, ведь ты туда для этого и ходишь, то и риск заболеть у тебя очень высокий. Конечно, кое-кто из твоих одноклассников и хотел бы немножко поболеть, чтобы несколько дней не ходить в школу и устроить себе незапланированные «каникулы». Так бывает, но шутки с гриппом плохи, потому что это заболевание опасно своими грозными осложнениями, например, воспалением легких, и не только им. В такой ситуации приятного мало, и трех-четырёхдневные «каникулы» дома могут обернуться трех-четырёхнедельным карантином и ежедневными

уколами. Ты уверен, что хочешь именно этого? Чтобы уберечься, от таких «неприятностей», узнай, как надо бороться с гриппом.

## **ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?**

Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витают в воздухе», то есть передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался заболевший человек.

Заразиться вирусом гриппа может каждый, и дело здесь не только в



иммунитете. Вирус гриппа, как любое живое существо, ведет борьбу за выживание, пытаясь противостоять новым лекарствам, изобретаемым человеком в надежде обезопасить себя.

Поэтому каждый год вирус гриппа совершенствуется – мутирует, в результате появляются новые виды вируса – штаммы, с которыми организм человека еще не знаком, а следовательно, и защищаться не умеет.

Тем не менее, от гриппа можно уберечься, для этого нужно знать несколько простых правил.

## **БУДЬ ОСТОРОЖЕН!**

Заразиться гриппом можно:

- находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает;
- обмениваясь предметами общего пользования или письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой
- не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.



## 5 шагов против гриппа

1. **Соблюдай правила личной гигиены!** Регулярно и тщательно мой руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы, ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды.
2. **Вырабатывай полезные привычки, они – залог здоровья!** Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня – оставаться бодрым весь день.
3. **Укрепляй свое здоровье!** Регулярно занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и не бойся и не ленись закаливаться. Все это укрепит твой организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.
4. **Профилактика необходима!** В случае угрозы эпидемии носи в общественных местах (например, в транспорте) одноразовую респираторную маску, следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят тебя от опасных вирусов.
5. **Осторожно - грипп!** Если ты почувствовал себя плохо – тебя знобит, болит голова, сразу скажи родителям. До прихода врача соблюдай постельный режим, а в дальнейшем строго следуй его указаниям. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску.