

Осторожно – грипп!

Соблюдайте правила личной гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте своё время, чередуя работу и отдых.

Укрепляйте иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение учебного заведения, работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Берегите себя и своих близких!



Осторожно, грипп!!!

ГРИПП – это тяжелая вирусная инфекция. Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа, относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Болеют люди любого возраста во всем мире, но наибольшее количество заболеваний наблюдается у детей в возрасте от 1 до 14 лет.

Источником заражения является больной человек. Период заражения начинается за 1-2 дня до того, как у больного появляется температура, длится весь лихорадочный период, достигая своего максимума через 1-2 дня после начала заболевания. После 5-7-го дня болезни концентрация вируса в выдыхаемом воздухе резко снижается, и больной становится практически неопасным для окружающих. Большую эпидемическую опасность представляют больные, которые при заболевании гриппом не остаются дома, а продолжают посещать общественные места. Продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей. Так как передача инфекции осуществляется воздушно-капельным путем. Вирус со слизистых дыхательных путей при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в огромной концентрации и может находиться во взвешенном состоянии несколько минут. Также существует вероятность передачи инфекции через предметы обихода, белье и посуду.

Заболевание гриппом приходит внезапно. Температура может повышаться до 40 градусов. В мышцах и суставах возникают сильные боли. Легкий насморк, зато мучительный кашель и боль в горле могут быть сильными. Выраженная вялость и слабость, самого подвижного ребенка укладывает в постель.

Чем же опасен грипп?

Грипп нередко вызывает осложнения. Воспаление среднего уха - отит, воспаление легких - пневмонию, воспаление оболочек головного мозга - менингит, воспаление мышцы сердца - миокардит.

ГРИПП: Лечить или предотвратить?

В отношении гриппа вакцинопрофилактика остается наиболее эффективным методом. Вакцинация в 3-4 раза дешевле, чем затраты на лечение гриппа и его осложнений. Для повышения эффективности вакцинации Всемирная организация здравоохранения ежегодно публикует свои рекомендации относительно вакцинных штаммов вируса на ближайший сезон гриппа с учетом наблюдающейся антигенной изменчивости.

ВОЗ рекомендует привиться вакциной против сезонного гриппа. После вакцинации иммунитет вырабатывается через 10-14 суток, он кратковременный (6-12 мес.), что требует ежегодной вакцинации. При невозможности вакцинации, основными средствами профилактики гриппа становятся противовирусные препараты.

Что делать, чтобы не заболеть гриппом?

В первую очередь необходимо соблюдать общепринятые правила гигиены. Рекомендуется мыть руки с мылом или использовать влажные очищающие салфетки. Старайтесь не дотрагиваться до поверхностей, которые могут быть загрязнены вирусом. Необходимо проводить влажную уборку, особенно тех поверхностей, которые имели наиболее частые контакты с руками, проветривание жилищ.

Другую тактику защиты от инфекции можно назвать «социальной отстраненностью». Вам следует держаться подальше от потенциально зараженных людей, следует избегать посещения массовых мероприятий, мест с большим скоплением людей (общественный транспорт, торговые центры, кинотеатры и т.д.). Соблюдать дистанцию (по крайней мере, 1 метр) и сократить время контакта приобщении с людьми, которые могут быть больны.

Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного адекватного иммунного ответа. Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций.

ВСЕГДА НУЖНО ПОМНИТЬ:

у закаленного, любящего физкультуру и спорт ребенка меньше шансов подхватить грипп. А если такое и случается, болезнь будет протекать значительно легче.

Если вы все же заболели, то надо:

1. Соблюдать постельный режим.
2. Не заниматься самолечением и вызвать врача на дом.

Профилактика простудных заболеваний у школьников.

Простудные заболевания обычно начинаются постепенно: появляется неприятное першение в горле, возникает ощущение некоторого дискомфорта в носу. Температура тела обычно редко поднимается выше 37,5 градусов. Зато полноценный насморк и больное горло вам обеспечены. Грипп же обрушивается на нас сразу: вроде бы еще утром вы ощущали себя здоровым и полным сил человеком, а в обед уже раскалывается голова, ломит мышцы, сильно знобит. При этом температура резко подскакивает до 38 градусов. А вот сильного насморка при гриппе, наоборот, практически не бывает. Пускать грипп на самотек очень опасно: при незавершенном или недостаточном лечении он способен привести к более тяжелым заболеваниям: пневмонии, осложнениям на сердце, почках.

Начало осени и зима — период повышенной социальной активности у школьников. Начало учебного года, секции и кружки — все это повышает опасность возникновения простудных заболеваний, поскольку очень велика вероятность контакта с уже заболевшими одноклассниками. Причем опасности подвергаются именно социально активные дети, которые за день успевают посещать не, только общеобразовательную школу, но и еще несколько общественных мест. Здесь просто необходима **профилактика**.

Самым распространенным и весьма действенным средством традиционно являются **витамины**. Сейчас в продаже достаточно много хороших комплексных витаминов. Они помогают детям легче переносить нагрузки учебного года, поддерживают их иммунитет и сокращают период восстановления после уже перенесенных заболеваний. Только при выборе витаминов обязательно обращайте внимание на ту информацию, которая нанесена на этикетку - покупайте витамины, подходящие вашему ребенку по возрасту и степени его активности.

А теперь о некоторых **общих мерах предупреждения заболеваемости ОРВИ у школьников**. Всегда тщательно следите за тем, чтобы дети не ходили с промокшими ногами. Этим грешат и первоклассники, и дети старшего школьного возраста. А если это уже случилось, лучшая профилактика возможной простуды — согревающие ванночки для ног. Для их приготовления в горячей воде растворяют в равных количествах горчичный порошок и соду. После ванночки нужно насухо вытереть ноги и одеть махровые или шерстяные носки. Такие ванночки для ног будут полезны, конечно же, и взрослым.

Для предупреждения развития простудного заболевания в том случае, если ваш ребенок сильно замерз или уже появились первые признаки заболевания, полезна

будет горячая ванна. Но осторожнее: горячие ванны противопоказаны при высокой температуре, а их частое применение в таких «профилактических» целях сильно сушит кожу.

В холодное время года в доме обязательно должны иметься **витаминные напитки**. Речь идет, конечно же, не о газированных напитках, купленных в супермаркете. Лучший вариант - это приготовленные дома чай и морсы. Самый простой вариант приготовления морса - взять варенье и развести его горячей кипяченой водой. Хотя лучше, конечно, готовить морс из замороженных ягод, добавив в него мед.

Укреплению иммунитета способствуют также **чай из трав** — душицы, чабреца, иван-чая, мяты, листьев малины, календулы, ромашки, смородины, липового цвета. Такой чай можно заваривать как в смеси, так и по отдельности. Для лучшего результата пить такой чай нужно по 2-3 стакана в день на протяжении месяца. Если профилактика не помогла, и ваш ребенок все же заболел, не откладывая ни в коем случае визит к врачу. Для облегчения симптомов заболевания помимо назначенных лекарственных средств можно пользоваться и народными средствами. Например, ингаляции. Здесь можно применять бессмертник и тысячелистник, листья эвкалипта, перечную мяту, ромашку и календулу. Заварив травы в фарфоровом чайничке с носиком и проверив температуру пара, попросите вашего ребенка, обхватив носик чайника губами, вдыхать ртом ароматный пар, выдыхая его через нос. Следите, чтобы пар был именно приятно горячим.

При насморке часто прикладывают сваренные вкрутую яйца или отварной картофель к носовым пазухам. Естественно, нужно обязательно смотреть, чтобы они именно грели, но никак не обжигали.

Во время сезонной эпидемии гриппа попробуйте приучить своих домочадцев вдыхать по 10—15 минут два раза в день пары свеженатертого чеснока или лука. А еще зимой очень полезно кушать мед в чистом виде или растворять его в травяном чае, температура которого не выше 70 градусов.