

🍁🍁🍁 Наступила осень - самая красивая, яркая пора. Осень – это не только яркие природные краски и шелест опавших листьев под ногами, но и период начала разгула различных вирусных инфекций. Самая большая опасность возникает для людей пожилого возраста, школьников, маленьких детей и тех, у кого ослаблен иммунитет. Поэтому очень важно подумать о мерах профилактики и защиты своего здоровья от различных болезней.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

Острые респираторные вирусные инфекции – наиболее частые заболевания у детей. При **ОРВИ** поражаются органы дыхания. Существует более **трехсот разновидностей вирусов и бактерий**, которые могут стать виновниками болезни.

Часто простудные заболевания отмечаются у детей со **сниженным или ослабленным иммунитетом**, а также у имеющих **многочисленные контакты в детском саду и школе**.



ПРИЗНАКИ ГРИППА И ОРВИ

ОРВИ у детей может сопровождаться общим недомоганием, лихорадкой, болью в горле, насморком, кашлем, головной, мышечной и суставной болью, конъюнктивитом, расстройствами стула.

Для гриппа характерно быстрое развитие клинических симптомов. В первые 24-36 часов температура тела достигает максимальных значений 39°C - 40°C . Появляется озноб, слабость, головная боль, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, боль в мышцах. Сухой болезненный кашель, заложенность носа появляются, как правило, через несколько часов от начала болезни.



ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ

Вирусы могут передаваться воздушно-капельным путем во время кашля или чихания, а также бытовым путём (заражение через предметы обихода, бельё, игрушки, туалетные принадлежности, посуду и т.д.).

От 2 до 9 часов вирусы сохраняют заражающую способность в воздухе.

Восприимчивость к инфекции детей высокая. Ослабленные дети могут заболеть повторно.



МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ

В период эпидемий необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;

- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а также после пользования общими предметами;

- избегать касания руками глаз, носа, рта;

- сократить посещение многолюдных мест и массовых мероприятий.



ВАКЦИНАЦИЯ

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путём выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией.

Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений.

