## Консультация «Профилактика Гриппа и ОРВИ

Подготовила: старший воспитатель Пономарева В.В.

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.



## 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°С - 40°С 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.





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.

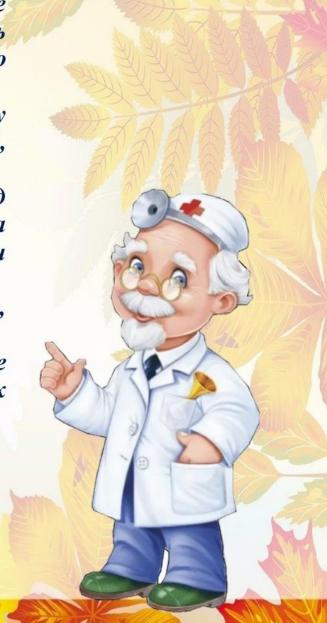
Восприимчивость к инфекции детей высокая. Ослабленные дети могут заболеть повторно.





## В период эпидемий необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- д<mark>елать утренн</mark>юю гимнастику и обтирание прохладной водой, зниматься физкультурой;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращени 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.

