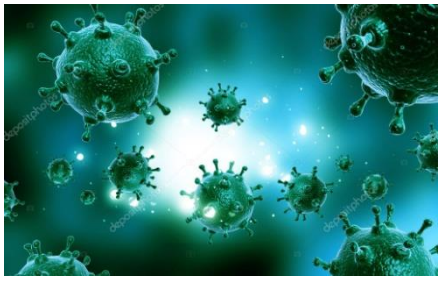
КАК ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП и ОРВИ?

(памятка для детей и родителей)

В период подъема заболеваемости школьники болеют гриппом и ОРВИ в несколько раз чаще своих родителей. Главная причина в том, что растущий организм имеет слабый иммунитет и плохо сопротивляется вирусам.



ОРВИ – это инфекции верхних дыхательных путей, вызываются различными респираторными вирусами: риновирусами, коронавирусами, аденовирусами, а также вирусами гриппа и парагриппа.

Грипп – высококонтагиозное острое вирусное заболевание. Характерно:

- **распространенность** - только в РФ ежегодно регистрируется до 5 млн. случаев заболеваний.
  Наибольшее количество заболевших наблюдается среди детей от 1 до 14 лет;
- **восприимчивость** очень высокая – в закрытом помещении вирус распространяется на расстояние до 7 метров;
- **сезонность** - с пиком в осеннее - зимний период;
- **смертельная опасность** - независимо от возраста и состояния здоровья, в связи с возможными осложнениями, т.к. вирус поражает слизистые оболочки дыхательных путей, нервную, сердечно-сосудистую систему.

Наиболее частый путь заражения – воздушно-капельный через мелкодисперсный аэрозоль, находящийся во взвешенном состоянии. Возбудители, попадая в верхние дыхательные пути, проникают в клетки эпителия, вызывая воспалительную реакцию. В результате отмечаются такие симптомы, как головная боль, слабость, вялость, повышение температуры тела, боли в мышцах, насморк, боль в горле, кашель и пр.

Факторы риска:

1. Ослабленная иммунная система и снижение сопротивляемости организма.
2. Частые заболевания ОРВИ, заболевания, перенесенные «на ногах», переохлаждение.
3. Стрессы. Наличие хронических заболеваний.
4. Пребывание в плохо проветриваемом помещении.
5. Контакт с людьми при посещении учреждений, в транспорте, в магазине, в поликлинике и т.п.

Как уберечься от гриппа и ОРВИ?

Правила для родителей:

1. Соблюдайте правила личной гигиены – напоминайте ребенку о необходимости мыть руки с мылом несколько раз в день; не трогать руками нос, рот и глаза; проследите за наличием у ребенка одноразовых носовых платков и научите его пользоваться ими.
2. Помните о воздушно-капельном пути передачи инфекции – надевайте на ребенка маску в местах массового скопления людей.
3. Займитесь профилактикой - в период подъема заболеваемости проводите ребенку профилактические мероприятия, что снижает вероятность заболевания гриппом на 50-70%.

Специфическая профилактика гриппа - вакцинация!

Профилактические прививки можно получить во всех государственных медицинских организациях по месту прикрепления.

Иммунизация проводится в рамках Национального календаря профилактических прививок бесплатно. Прививают: детей с 6 месяцев, учащихся 1—11 классов; студентов высших профессиональных и средних профессиональных учебных заведений;

- взрослых, работающих по профессиям и отдельным должностям (работники предприятий общественного питания и пищевой промышленности, торговли, транспорта, коммунальной сферы, сферы обслуживания и др.), работников медицинских и образовательных учреждений, а также беременных женщин (при вакцинации которых против гриппа используются вакцины, не содержащие консервантов);

- лиц, подлежащих призыву на военную службу и лиц, старше 60 лет.

- лиц с высоким риском возникновения осложнений в случае заболевания гриппом: часто болеющие ОРВИ, лица с хроническими заболеваниями, в том числе с заболеваниями лёгких, сердечно-сосудистыми заболеваниями, метаболическими нарушениями и ожирением.

Неспецифическая профилактика:

- **Организуйте** для детей и подростков правильный режим дня, который является эффективным средством защиты от воздействия на организм неблагоприятных факторов.
- **Соблюдайте** правила личной гигиены.
- **Поддерживайте** иммунную систему:

- **занимайтесь** регулярно, по 30-45 минут в день физическими упражнениями вместе с детьми, поощряйте занятия их спортом;
- **контролируйте** проведение ребенком ежедневной утренней гимнастики, которая повышает устойчивость к простудным заболеваниям и инфекциям;
- **способствуйте** пребыванию детей на свежем воздухе до 3,5 часов в день;
- **введите** в рацион питания детей достаточное количество белковой пищи, фруктов и овощей для снижения риска заболевания ОРВИ.

- **Поддерживайте** параметры микроклимата в помещении (нормируемая температура воздуха в жилом помещении 18-20°С, влажность 40–60%);

- **увлажняйте** воздух в помещении; при относительной влажности ниже 40% у здоровых людей отмечается ощущение сонливости и усталости, а при ниже 30% организм быстро отдает влагу, высыхает слизистая носа и возрастает восприимчивость к различным респираторным заболеваниям.
- **делайте** регулярно влажную уборку в жилом помещении с применением дезинфекционных средств;
- **практикуйте** интенсивное сквозное проветривание в отсутствие детей.