

**Папка-передвижка
Профилактика
гриппа и ОРВИ**



The page is framed by a decorative border of autumn leaves in various shades of yellow, orange, and red. In the top-left corner, there is a cluster of red berries on a branch. The text is centered on a light yellow background.

Острые

респираторные вирусные инфекции – наиболее частые

заболевания у детей. При ОРВИ поражаются органы дыхания. Существует более трёхсот 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 детских дошкольных учреждениях и школах.

Пути передачи инфекции

Вirusы могут передаваться воздушно-капельным путём во время кашля или чихания и бытовым путём (заражение через предметы обихода, бельё, игрушки, туалетные принадлежности, посуду и т.д.). От 2 до 9 часов сохраняет заражающую способность вирус в воздухе.

Восприимчивость к инфекции высока. Ослабленные дети могут заболеть повторно.



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.





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 так же 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 путем 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.

