

## Консультация для родителей: «Грипп и меры профилактики»

**Простудные заболевания (ОРВИ, ОРЗ) и грипп** – это инфекционные заболевания, которые вызываются вирусами. Они отличаются друг от друга симптомами, а также нарушением функций тех или иных органов. При острых респираторных заболеваниях поражаются главным образом верхние дыхательные пути, то есть нос и глотка.

*К симптомам этих заболеваний можно отнести **насморк, головную боль, боли в горле и иногда легкий кашель, слезящиеся глаза, слабость**.*

Респираторные заболевания чаще возникают в холодное время года, но могут наблюдаться и в весенне-летние месяцы. ОРВИ продолжаются в большинстве случаев от 5 до 10 дней. Лечение таких заболеваний на ранней стадии приводит к ослаблению симптомов и способствует быстрому выздоровлению.



Совсем иная картина наблюдается при гриппозных инфекциях, которые развиваются преимущественно в зимние месяцы. При гриппе поражаются не только дыхательные пути, но и весь организм. Заболевание возникает внезапно и характеризуется более тяжелыми **симптомами**. Это, прежде всего, высокая температура, часто сопровождающаяся ощущением холода вплоть до сильного озноба. Кроме того, появляются головная боль, боли в суставах, мышцах и спине, чувство разбитости, ломота во всем теле, сильная слабость. Воспаление горла, охриплость и сухой кашель, заложенность носа отмечаются не всегда. Острые симптомы наблюдаются чаще всего в течение недели. Остаточные явления – слабость, упадок сил могут сохраняться еще несколько недель.

**Источником распространения вирусов** при ОРВИ и гриппе является **больной человек**. Основной путь передачи – **воздушно-капельный**. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке

дыхательных путей. Вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус гриппа, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем – своих глаз, носа, рта. После исчезновения острых симптомов переболевший гриппом в течение недели продолжает выделять вирусы и представляет опасность для окружающих.

#### *Как стимулировать защитные силы организма:*

- употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;
- возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;
- пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;
- сократите употребление алкоголя и воздерживайтесь от курения, в том числе пассивного;
- дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее защитные свойства;
- ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа соленым аэрозолем;
- регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки;
- систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Необходимо отметить, что начинать закаливающие процедуры и приступать к регулярным занятиям спортом (в том числе оздоровительной гимнастикой) следует в летний период на фоне хорошего самочувствия, а не в период подъема заболеваемости;
- как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду;
- избегайте переохлаждения и перегревания;
- избегайте контактов с больными;
- старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях;
- проветривайте и увлажняйте воздух в жилых помещениях и на работе;
- следите за чистотой помещений, систематически делайте влажную уборку;
- регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления. Чаще меняйте полотенца;
- старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности;
- сохраняйте оптимизм, найдите время для отдыха и развлечений.

*В учреждении основными профилактическими мероприятиями являются:*

- хорошее проветривание (вентиляция);
- систематическая влажная уборка;
- поддержание нормального температурного режима;
- ликвидация сквозняков.

