

Памятка для учащихся

Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).

Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку. Избегать как переохлаждений, так и перегревания.

При заболевании гриппом и ОРВИ, необходимо оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены.

Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза,

Грипп и острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) остаются одной из самых актуальных проблем здравоохранения в нашей стране: на их долю приходится около 90% всей инфекционной заболеваемости. При этом наносится ущерб как здоровью населения, так и экономике страны. В России ежегодно регистрируется от 27,3 до 41,2 млн. случаев этих заболеваний. Грипп – опасное заболевание, часто вызывающее осложнения, связанные с вторичным иммунодефицитом, приводящим к снижению общей сопротивляемости организма и защитных свойств слизистых дыхательных путей. Возникают воспаления бронхов, придаточных пазух носа, легких, ушей, в особенности при гриппе у маленьких детей и у престарелых больных, страдающих хроническими сердечно–сосудистыми и бронхолегочными заболеваниями. У таких больных обостряются хронические болезни, что ведет к повышению смертности во вре-

ПАМЯТКА О МЕРАХ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ОРВИ И ГРИППА



**Для учащихся МБОУ
ООШ № 1 пгт. Шахтерск**

**МБОУ ООШ № 1 пгт.
Шахтерск**

Как происходит заражение?

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию.

Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

Кто является источником инфекции?

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользования общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и

Симптомы

У больных выявляют следующие симптомы ОРВИ и гриппа:

- насморк, першение в горле, иногда сухой, непродуктивный кашель;
- общая слабость, повышение температуры, головная и суставная боль;
- влажный кашель, который помогает очистить легкие и бронхи от мокроты, насморк.

Итак, чтобы не заболеть ОРВИ и гриппом, необходимо:

- Своевременно делать прививку.
- Полюбить водные процедуры, а именно контрастный душ. Он укрепляет организм.
- Как можно чаще мыть руки. Всегда это делать перед приёмом пищи и после прогулок.
- Принимать витамины.
- Грипп атакует человека, когда организм ослаблен вследствие нехватки витаминов. Восполнить этот пробел помогут витаминные комплексы. В дополнение к этому рекомендуется пить отвар шиповника, клюквенный и брусничный морс – они очень эффективны в профилактике ОРВИ и гриппа.
- Быть активным. Это также повышает иммунитет. Пешие прогулки, лыжи, физкультура и т.д. – всё это мощное

«оружие» против простуды.

- Полноценно питаться. А в наиболее опасные периоды нужно обязательно включать в своё ежедневное меню лук и чеснок, овощи и фрукты, квашеную капусту.
- Одеваться по сезону, чтобы не допустить переохлаждение или перегревание организма.

Что делать, если вы заболели?

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции. С профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии.

Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.

Избегать прикосновений руками