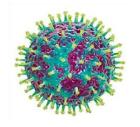
«Центр здоровья» КГБУЗ КГДП№2

Профилактика ОРВИ и гриппа.

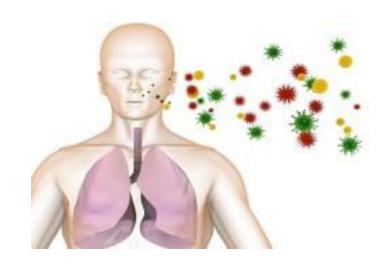




Грипп - это инфекционное заболевание. Возбудителем является вирус гриппа. Другие заболевания (ОРВИ) могут иметь схожие симптомы и часто ошибочно принимаются за грипп. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов.

Источник инфекции

Основным источником инфекции является больной человек, особенно если заболевание находится на начальной стадии, когда больной ощущает недомогание и слабость.



Воздушно-капельный путь передачи

При кашле или чихании изо рта больного человека вылетают вирусные частицы, заключенные в мельчайшие капельки слюны. Частицы влаги с вирусами вдыхаются другим человеком, что способствует развитию инфекционного процесса. При этом заражение происходит не всегда. Здесь все зависит от «силы» вируса и



Контактный путь передачи

Часто кашляющий или чихающий человек закрывает рот ладонью, надеясь предотвратить распространение вирусных частиц по воздуху. Однако вирусы в огромном количестве оседают на руках больного, которыми он потом трогает различные предметы (дверные ручки, телефон, игрушки, полотенце и т.д.) При попадании вирусов на руки здоровому человеку, последнем остается лишь прикоснуться к ротовой полости, носу или даже потереть глаза, как микробы с легкостью проникнут в слизистые оболочки, где и начнут свою бурную деятельность.



Неблагоприятные факторы

- Заражению респираторными инфекциями способствуют несколько факторов:
- плохо проветриваемые помещения;
- низкий уровень влажности в жилых помещениях;
- о ослабленный иммунитет;
- о переохлаждение организма;
- наличие других инфекционных заболеваний;
- недостаточность витаминов и минералов.



Для гриппа характерно резкое начало:

температура тела поднимается до 38,5С и выше, возникают слабость, озноб, головная боль, боль в мышцах и суставах.

При гриппе, такие симптомы как кашель и насморк, появляются не сразу, а через несколько дней после начала заболевания.





Вакцинация – основной метод специфической профилактики.

Стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и $M \supset C \subset M$



Профилактические мероприятия в период подъема заболеваемости ОРВИ и гриппа в детских садах:

- Не допускать персонал с признаками заболевания к обслуживанию детей до клинического выздоровления.
 - Своевременно активно выявлять больных детей при утреннем приеме в дошкольное образовательное учреждение с проведением термометрии, опроса родителей. Дети, с подозрение на заболевание ОРВИ не должны посещать детский сад.



Строго следить за личной

Следить за санитарным состоянием помещений

- Ежедневное проведение влажной уборки с применением разрешенных дезинфицирующих и моющих средств.
- Обязательное проветривание всех помещений.
- Использование бактерицидных рециркуляторов.



Ежедневная прогулка детей с обеспечением высокой двигательной активности во время прогулки.

 Отмена культурно массовых мероприятий, как на территории детского сада, так и за его пределами, родительских собраний.



 Обо всех случаях заболеваний детей в детском саду
незамедлительно информировать медицинского работника.



Меры личной профилактики

прикрывайте рот и нос при чихании и каш одноразовым носовым платком (салфетко которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину.

- о избегайте прикосновений к своему рту, но ,, глазам.
- тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами
- о ограничьте посещение культурно-массовых мероприятий, сократите время пребывания в местах скопления людей.
- При общении и уходе за больным ОРВИ и гриппом используйте одноразовую медицинскую маску.

Что делать если вы заболели?

Не заниматься самолечением, обратиться за медицинской помощью! Строго соблюдать назначения врача!

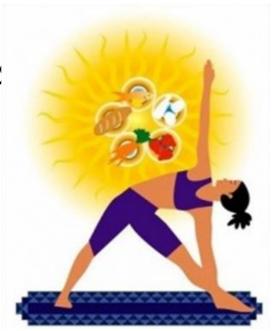
- Свести к минимуму контакт с другими людьми, не посещать массовые мероприятия, стремиться, как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми.
- Соблюдать постельный режим народная мудрость гласит: «грипп любит, чтобы его вылежали» и медицина с этим согласна.
- Соблюдать привила личной гигиены, использовать маску.
- Пить много жидкости минеральной воды, морсов и т.п.





ПОМНИТЕ!

 Здоровый образ жизни: достаточный сон; правильное питание; закаливание; физическая активность, снизит восприимчивость вашего организма к вирусной инфекции.



Не паникуйте!!!

 Оптимизм, юмор и хорошее настроение – обладают хорошим противовирусным



Будьте здоровы!

