

## Памятка для детей и родителей «Профилактика ОРВИ и гриппа»

**Острые респираторные вирусные инфекции** – наиболее частые заболевания у детей. Грипп и ОРВИ составляют 95 % всей инфекционной заболеваемости.

### 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.

### Пути передачи инфекции:

- воздушно-капельный (при разговоре, кашле, чихании)
- бытовой (заражение через предметы обихода, туалетные принадлежности, детские игрушки, белье, посуду и т.д.).

### Симптомы:

- высокая температура;
- озноб и слабость;
- боль и ломота во всем теле;
- кашель;
- головная боль;
- насморк или заложенность носа

### Что делать, если вы заболели?

- обратиться за медицинской помощью.
- свести к минимуму контакт с другими людьми.
- соблюдать постельный режим.
- соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску.
- пить много жидкости.

### Профилактика гриппа и ОРВИ

Основным средством профилактики гриппа является **вакцинация**.

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений.

**В период эпидемий** (особенно при опасных разновидностях гриппа) необходимо:

- Повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
- Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
- Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
- Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле.
- Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
- Стараться избегать близких контактов с людьми с симптомами гриппа (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
- Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
- Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.

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