

**Папка-передвижка
Профилактика
гриппа и ОРВИ**



Пути передачи инфекции

Вирусы 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.



The image features a decorative border of autumn leaves in shades of yellow, orange, and red, with clusters of red berries. The background is a light cream color with a subtle pattern of small, faint leaves.

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.

The image features a decorative border with autumn-themed elements. On the left side, there is a cluster of yellow and orange leaves, some of which are serrated. Interspersed among the leaves are several clusters of small, bright red berries. The bottom left corner is filled with a dense arrangement of various autumn leaves in shades of yellow, orange, and red. The right side of the image is bordered by a vertical strip of autumn leaves. The background is a light, warm yellow color.

**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.

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.

