[](https://med-explorer.ru/wp-content/uploads/2016/03/Как-предотвратить-ОРВИ-и-грипп.jpg)

Как предотвратить ОРВИ и грипп

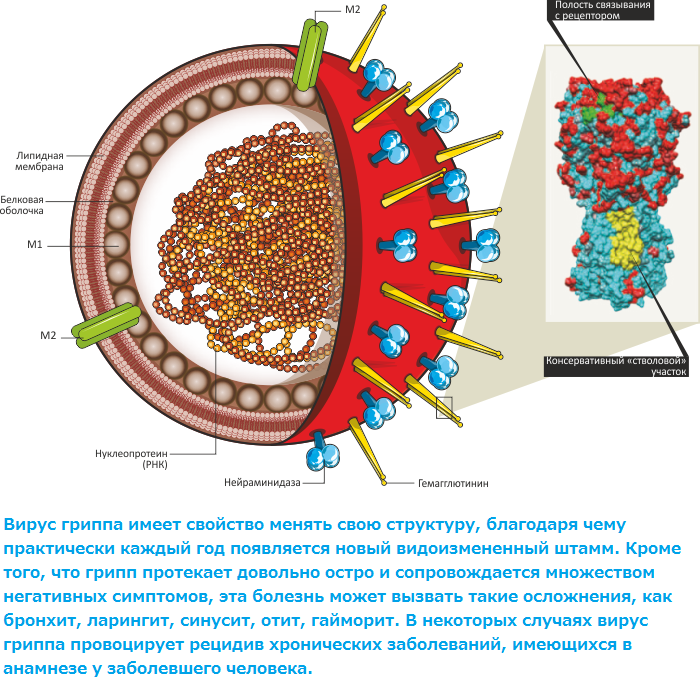
[](https://med-explorer.ru/wp-content/uploads/2016/03/-строения-вируса-гриппа-e1456955774136.png)

Схема строения вируса гриппа

Несмотря на современное развитие медицины и фармакологии, на сегодняшний день грипп и ОРВИ остаются довольно актуальной проблемой, занимающей в структуре инфекционных патологий более 94%. Гриппом и простудой болеют жители всех стран на Земле, в период пандемий и эпидемий число заболевших превышает 16% от всех жителей Земного шара.

**ГРИПП -**

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**Грипп, вызываемый постоянно изменяющимся вирусом, протекает как респираторное заболевание, передается от человека к человеку преимущественно воздушно-капельным путем, а также через руки, которыми мы прикрываем нос и рот вовремя чихания и кашля.**

**Большинство людей в мире, инфицированных этим вирусом, переболевают в лёгкой и средне-тяжелой форме, однако были отмечены и тяжелые случаи заболевания с летальным исходом.**

**Каковы симптомы заболевания?**

**Симптомы гриппа: повышенная температура, кашель, боль в горле, ломота в теле, головная боль, озноб и усталость, изредка - рвота и понос.**

**Особенности течения гриппа**

**У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.**

**У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие - беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 - 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.**

**У детей до 5 лет вероятность развития тяжелого заболевания, в том числе пневмонии, выше, чем у детей старшего возраста.**

**Существует тенденция развития более тяжелой степени гриппа у детей с хроническими заболеваниями.**

**Вирус гриппа заразен!**

**Известно, что больной гриппом может быть заразным, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.**

**Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:**

**-    Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.**

**-   Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.**

**-   Регулярно проветривать помещение.**

**-    Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.**

**-    Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей. Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.**

**-    Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные и образовательные учреждения).**

**-    Воздержаться от посещения мест скопления людей.**

**Соблюдайте правила борьбы с вирусом гриппа, требуйте выполнения их окружающими. Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа!**

**ПОМНИТЕ! Самое эффективное средство против вируса гриппа - это вакцинация!**

**Только вакцинация поможет избежать тяжелого течения заболевания и летального - исхода.**

**Сделать прививку против гриппа можно в поликлиниках по месту жительства.**

**Профилактика ОРВИ и гриппа**

**Грипп— остров инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции служит больной человек.**

**Возбудители гриппа - вирусы (типа А, В, С), мельчайшие микроорганизмы — при кашле, чихания, разговоре с мельчайшими капельками слизи попадают в воздух, оседают на поп, стены и окружающие предметы, поэтому грипп относится к воздушно-капельным инфекциям.**

**Восприимчивость к гриппу всеобщая, может заболеть любой человек любого возраста, но наиболее тяжелое течение заболевания наблюдается у детей, лиц пожилого возраста, больных, страдающих хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, хронический бронхит и др.)**

**ГРИПП начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39-40 градусов, потливостью, возможны головокружения, носовые кровотечения.**

**Кашель и насморк бывают не всегда. Грипп – только на первый взгляд безобидное заболевание. Он опасен осложнениями, чаще всего такими, как бронхит, пневмония, поражение сердца, почек. Не занимайтесь самолечением, не увлекайтесь антибиотиками: они не защищают от гриппа и не излечивают от него.**

**Принимайте лекарственные средства только по назначению медицинских работников и выполняйте осе их советы.**

**ПОМНИТЕ!**

**Грипп - очень заразное заболевание.**

**При первых признаках гриппа больного необходимо немедленно уложить и постель и вызвать медицинского работника на дом. Помещение, где находится больной, следует часто проветривать, тщательно убирать, мыть пол и обтирать мебель водой с добавлением дезинфицирующих средств.**

**При кашле и чихании больной должен закрывать рот и нос платком, а окружающие здоровые люди - носить марлевые маски, которые необходимо менять не реже двух раз вдень.**

**Больному необходимо выделить отдельное белье, посуду, полотенце. Белье, полотенце, носовые платки, маски после употребления следует кипятить, а затем стирать. Посуду обрабатывать кипятком.**

**Самое эффективное средство защиты против гриппа это вакцинация.Современные вакцины эффективны, так как изменяются каждый год и защищают от трех типов вируса сразу. Вакцинация не только защищает Вас, но и воспрепятствует распространению гриппа.**

**Соблюдайте правила борьбы с гриппом, требуйте выполнения их окружающими.**

**Этим Вы будете содействовать быстрейшей ликвидации вспышки гриппа!**