

Как защититься от болезни

Обычными мерами, предпринимаемыми во время вспышек гриппа и острых респираторных заболеваний. Избегать людных мест, не совершать поездки в регионы, где зафиксирована вспышка заболеваемости.

Как предупредить



Ежегодная иммунизация (вакцинация)

Прививки являются наиболее эффективным средством защиты детей от гриппа и предупреждения его осложнений, особенно обострений хронических заболеваний.

Разработаны специальные тактические подходы к иммунизации лиц с аллергическими проявлениями или наличием хронических заболеваний.

- Вакцинация детей специальными противогриппозными вакцинами в осенний период помогает уберечь их от гриппа в 70-100% случаев.

Перед прививкой проконсультируйтесь с врачом и убедитесь в том, что ребенок здоров.

Укрепление организма в течение года:

Очень важно для профилактики гриппа и ОРВИ укреплять организм ребенка в течение всего года, особенно перед осенне-зимним подъемом заболеваемости этими инфекциями. Для этого необходимо:

- Составить режим дня и пищевой рацион с учетом состояния здоровья и индивидуальных особенностей ребенка.
- Разработать и проводить коррекцию схемы закаливания в сочетании с массажем и лечебной физкультурой, проведения физиотерапевтических процедур (ингаляции с применением фитопрепаратов, кварцевание носоглотки и другие).

Сезонная профилактика

- Проводить курсовое назначение препаратов различного происхождения (фито и химиопрепаратов, гомеопатических средств), способствующих укреплению иммунитета и повышению защитных сил организма ребенка.

Основной целью комплекса профилактических мероприятий является укрепляющее и стимулирующее влияние на иммунные механизмы подростков.

5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА



Каждый ребенок хотя бы раз в жизни болел гриппом или простудой. Обычно ты заболеваешь в холодное время года, потому что вирус гриппа не любит теплую и жаркую и сухую погоду. В разгар учебного года, с ноября по март, тебе надо быть особенно осторожным и внимательным к своему здоровью, и вот почему.

Во-первых, твоя чувствительность к вирусу гриппа высокая – выше, чем у взрослых людей, которые за свою жизнь болели чаще и теперь у них более сильный иммунитет. Тебе это еще предстоит.

Во-вторых, школа – это особый коллектив, куда дети приходят регулярно: здесь они общаются между собой во время перемены, на уроках, в группе продленного дня. Инфекционные заболевания, такие как грипп и ОРВИ здесь распространяются особенно быстро, ведь они передаются по воздуху и через различные предметы: ручки, карандаши, учебники и многое другое. А

поскольку общения в образовательном учреждении не избежать, ведь ты туда для этого и ходишь, то и риск заболеть у тебя очень высокий. Конечно, кое-кто из одноклассников и хотел бы немножко поболеть, чтобы несколько дней не ходить на занятия и устроить себе незапланированные «каникулы». Так бывает, но шутки с гриппом плохи, потому что это заболевание опасно своими грозными осложнениями, например, воспалением легких, и не только им. Чтобы уберечься, от таких «неприятностей», узнай, как надо бороться с гриппом.

ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витают в воздухе», то есть передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался заболевший человек.

Заразиться вирусом гриппа может каждый, и дело здесь не только в иммунитете. Вирус гриппа, как любое живое существо, ведет борьбу за выживание, пытается противостоять новым лекарствам, изобретаемым человеком в надежде обезопасить себя. Поэтому каждый год вирус гриппа совершенствуется – мутирует, в результате появляются новые виды вируса – штаммы, с которыми организм человека еще не знаком, а следовательно, и защищаться не умеет. Тем не менее, от гриппа можно уберечься, для этого нужно знать несколько простых правил.



БУДЬ ОСТОРОЖЕН!

Заразиться гриппом можно:

- находясь рядом с больным человеком, особенно если он кашляет и чихает;
- обмениваясь предметами общего пользования или письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой
- не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.



5 шагов против гриппа

Соблюдай правила личной гигиены!

Регулярно и тщательно мой руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы, ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды.

Вырабатывай полезные привычки, они – залог здоровья!

Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от вирусов, а утренняя зарядка и правильный распорядок дня – оставаться бодрым весь день.

Укрепляй свое здоровье!

Регулярно занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и не бойся и не ленись закаливаться. Все это укрепит твой организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.

Профилактика необходима!

В случае угрозы эпидемии носи в общественных местах (например, в транспорте) одноразовую респираторную маску, следуй советам врача и не бойся делать прививки –

они защитят тебя от опасных вирусов.

Осторожно – грипп

! Если ты почувствовал себя плохо – тебя знобит, болит голова, сразу скажи родителям. До прихода врача соблюдай постельный режим, а в дальнейшем строго следуй его указаниям. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если болен кто-то из твоей семьи – надень медицинскую маску.

Если ты заболел



При первых же признаках заболевания немедленно обратись к врачу. Они измерят температуру и при необходимости отправят домой.

Если заболел кто-то из сокурсников, не стесняйся принимать меры по защите – носить специальные одноразовые маски.

Если ты заболел, то дома тебе следует:

оставаться в постели, укрывшись теплым одеялом, пить больше жидкости – соков, минеральной воды, морсов, горячего чая, можно с медом и малиновым вареньем (для этого рецепта не нужно!); пользоваться отдельной посудой, полотенцем и постельным бельем;

вызвать врача – только он сможет назначить правильное лечение!

Помни, что любые лекарства можно принимать только после консультации с врачом!