

Грипп — острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путём. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

Причина заражения болезнью

Для того чтобы понимать, от чего стоит себя и своих близких беречь, стоит вспомнить, каким образом передается вирус гриппа:

- рукопожатия с инфицированным;
- воздушно-капельный путь передачи – микро-капли, в которых содержится вирус при чихании и кашле распространяются в воздухе, а уже оттуда попадает в дыхательные пути здорового человека, перенося болезнь;
- несоблюдение правил личной гигиены.

Первые признаки гриппа:

- ✚ Повышение температуры до 38° и выше.
- ✚ Ломота в мышцах и костях.
- ✚ Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
- ✚ Слабость, быстрая утомляемость.
- ✚ Чихание и сухой кашель.
- ✚ Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
- ✚ Может появиться тошнота, рвота.

Профилактика гриппа и ОРВИ



В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРВИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

МБДОУ №15 «Светлячок»

Как не заболеть гриппом

Предупреждён - значит вооружён



Способы неспецифической профилактики



1. Личная гигиена.

Иначе говоря, множество заболеваний связано с невымытыми руками. Источник, как и прежде, больной человек. Избегать в этот период необходимо рукопожатий. После соприкосновений с ручками дверей, уборными, поручнями в общественных местах, обработать руки антисептиком или тщательно их вымыть. Не трогайте грязными, невымытыми руками нос, глаза, рот.



2. Промываем нос.

Даже если вы не умеете этого делать, пришла пора учиться. Сейчас многие доктора советуют увлажнять или промывать в период эпидемий нос. Это можно сделать при помощи солевого раствора (на литр воды 1 ч.ложка соли) или специальными соляными спреями, коих в аптеках множество.

3. Одеваем маски.

Причём одевать как раз стоит её на больного человека, чтобы исключить попадание в пространство крупных частиц слюны при кашле и чихании, мелкие же частицы она не задерживает.

4. Тщательная уборка помещений.

Вирус любит тёплые и пыльные помещения, поэтому стоит уделить время влажной уборке и проветриванию.

5. Избегайте массовых скоплений людей.

В этот период лучше воздержаться от походов в театры, цирки, кафе и прочие места, где могут оказаться инфицированные люди, и где шанс подцепить вирус высок.

6. Другие методы, к которым можно отнести сбалансированное питание и здоровый образ жизни, занятия физкультурой, прогулки и многое другое.

Если ребёнок часто болеет ОРВИ, то необходимо обеспечить следующую профилактику:

- предоставить полноценное питание, содержащее фрукты, овощи;
- ввести в рацион лук, чеснок (это натуральные иммуностимуляторы, обладающие противовирусным, бактерицидным эффектом);

- заниматься физкультурой;
- регулярно гулять на свежем воздухе;
- обеспечить полноценный сон, закалять организм;
- перед прогулками или посещением детского сада применять Оксолиновую мазь.

Эти несложные рекомендации помогут избежать болезни и сохранить своё здоровье.

