



Будь здоров и счастлив.

(Профилактика гриппа)

Грипп — острое сезонное вирусное заболевание. Болезнь опасна своей непредсказуемостью. Сезонные эпидемии возникают ежегодно в осенне-зимний период. Основным источником инфекции — больной человек, путь передачи инфекции воздушно-капельный. Восприимчивость людей к вирусам гриппа абсолютна. Наиболее высокие показатели заболеваемости в эпидемические подъемы приходятся на детей. Ежегодно в эпидемию гриппа в нашей стране болеет около 10 % населения. Грипп — коварная инфекция, которая поражает все системы организма и ослабляет защитные силы человека. Он особенно опасен для детей. Наибольшую опасность представляют присоединяющиеся бактериальные инфекции, которые могут вызвать воспаление среднего уха (средний отит), воспаление придаточных пазух носа (синусит) или воспаление легких (пневмонию).

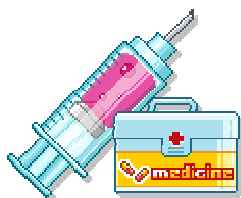
Источником распространения вирусов при ОРВИ и гриппе является больной человек. Основным путем передачи — воздушно-капельный. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус гриппа. Вирус гриппа попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем — своих глаз, носа, рта. Болезнь может протекать и в легкой форме, но при этом больные так же заразны для окружающих, как и при тяжелой. После исчезновения острых симптомов переболевший гриппом в течение недели продолжает выделять вирусы и представляет опасность для окружающих. Заболевание начинается внезапно.



Главная мишень вируса — дети. Среди ежегодно заболевающих — более половины детей. Именно школьники и организованные дошкольники, как показывает опыт, становятся основным переносчиком инфекции и чаще всего заражают домочадцев. Грипп опасен своими осложнениями, прежде всего, заболеваниями сердечно-сосудистой и дыхательных систем. Можно дать несколько советов относительно того, как стимулировать защитные силы организма, что позволяет в определенной мере предупредить простудные заболевания и грипп у взрослых и детей:

- употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;
- возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;
- как можно больше бывайте на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду;
- делать утреннюю гимнастику, заниматься физкультурой;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращению с улицы, а так же после пользования общими предметами;
- ограничить посещения многолюдных мест (театров, кино, супермаркетов) и массовых мероприятий, где из-за большого скопления народов вирус очень быстро распространяется.

В настоящее время не вызывает сомнений, что самый надёжный способ защиты от гриппа – вакцинация.



Антигенный состав «Гриппол – плюс» полностью соответствует рекомендациям ВОЗ на предстоящий эпидемический сезон. Кроме того, в состав вакцины входит иммуномодулятор Полиоксидоний, который повышает устойчивость организма к другим инфекциям за счет коррекции иммунного статуса.

**Воспитатель группы № 8 «Улыбка»
Сафонова Л.Н.**