

**Беседа о профилактике  
своего здоровья в  
осенне – зимний период**







## 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.



## 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.







## **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.





# 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.

