

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.

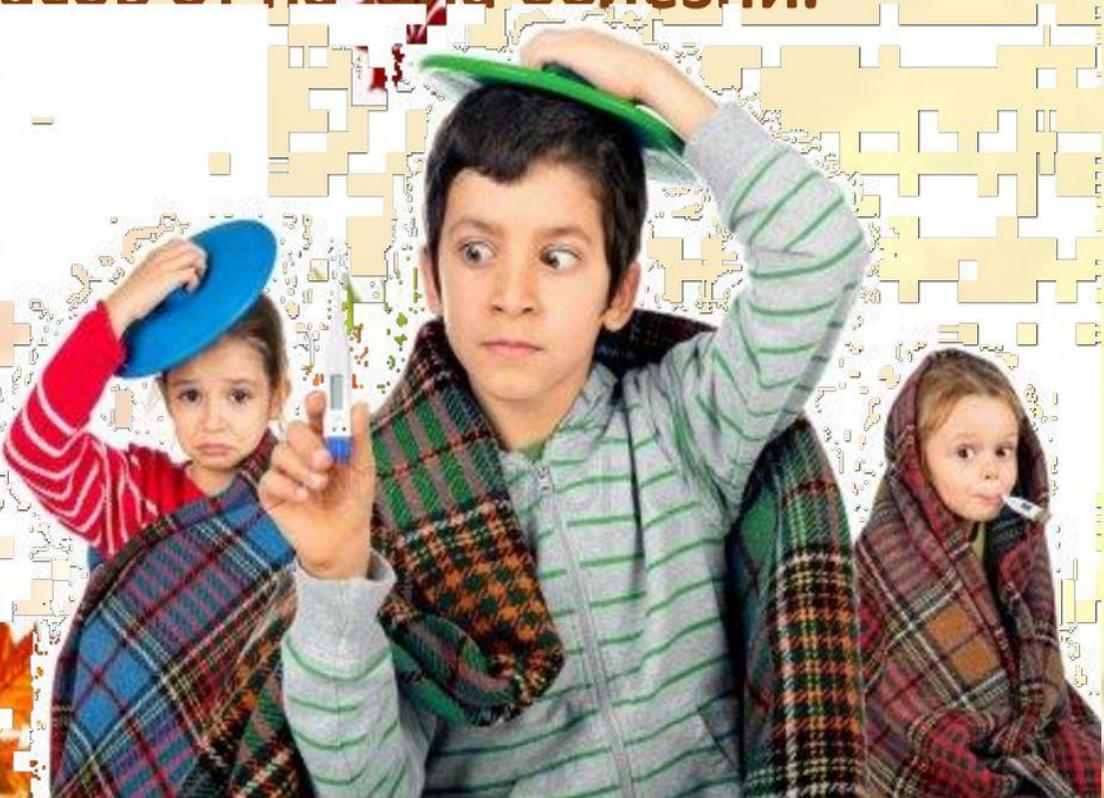
Пути передачи инфекции

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°С–40°С. 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.

