«Грипп и ОРВИ - как защитить себя и других»

Подготовила Дядькина Светлана Ивановна
воспитатель 1 квалификационной категории

«Очень вырос в целом мире гриппа вирус, три-четыре, ширится, растет заболевание». Наверняка, многие помнят эти строчки из песни В. Высоцкого. И хотя с момента их написания прошло полвека, они не стали менее актуальны.

Действительно, каждый год мы слышим о новых эпидемиях гриппа, порой с необычными, ранее неведомыми свойствами. И новые штаммы вирусов, как правило, все смертоноснее и опаснее. Что же делать в подобной ситуации? Как уберечь себя и близких от заражения?

Грипп и ОРВИ очень быстро распространяются, особенно в осенне-зимний период. Эти заболевания нередко сопровождаются серьезными осложнениями: воспалением лёгких, отитами и другими. Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить своих близких, еще раз напомним основные пути передачи вируса гриппа. В большинстве случаев вирусы гриппа и ОРВИ распространяются воздушно-капельным путем — при кашле и чихании, с каплями слюны. Однако многие и не подозревают, что вирусы могут сохраняться и на окружающих нас предметах и поверхностях в течение нескольких часов.

Поэтому для профилактики заражения необходимо поддерживать необходимую чистоту в доме и соблюдать личную гигиену. После прихода домой всегда необходимо мыть руки с мылом. Не трогать глаза, нос или рот немытыми руками. Промывания полости носа также могут служить дополнительной гарантией предохранения от вирусов. Не секрет, что вирусы могут не сразу попадать в дыхательные пути, а оседать на поверхности слизистой оболочки носовых ходов и на волосках, выстилающих носовые проходы. Чтобы очистить нос, желательно использовать увлажняющие капли аквaспреи. Необходимо чаще проветривать помещения, проводить влажную уборку.

При эпидемии гриппа разумным профилактическим решением является ограничение контактов с большим количеством людей. Например, стоит избегать больших переполненных магазинов и универмагов, рынков, спортивных и общественных мероприятий, митингов и т.д. При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком, лучше одноразовым-

это поможет предотвратить инфицирование. Необходимо немедленно выбрасывать использованные одноразовые платки и салфетки. Если вы видите, что какой-то человек кашляет и чихает, то от такого человека лучше держаться подальше. Родителям также стоит подумать о том, чтобы ограничить контакты ребенка со сверстниками. Разумеется, если в школе или детском саду не объявлен карантин по заболеванию, то ребенок должен ходить в детское учреждение. Однако следует следить за тем, чтобы ребенок не ходил бы во время эпидемии в гости, на какие-то мероприятия, меньше ездил бы в общественном транспорте.

Укрепление здоровья, занятия спортом и закаливание организма, полноценное питание – это тоже немаловажные способы профилактики гриппа и прочих инфекционных заболеваний. Следует соблюдать сбалансированную диету, употреблять в пищу достаточное количество овощей и фруктов, содержащих антиоксиданты, витамины А, С, Е и бета-каротин. Однако в зимнее время их количество в нашей пище невелико.

При необходимости следует принимать витаминные комплексы. Стоит также обратить внимание на поддержание оптимального режима труда и отдыха – ведь хороший сон, отдых и отсутствие переутомлений – это также залог сильного иммунитета. Чаще совершать пешие прогулки на свежем воздухе, однако не переохлаждаться. Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести к дальнейшим и нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих. Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод – абсолютно надежного средства профилактики, способного защитить нас от гриппа и ОРВИ, не существует. Практически любой человек хоть раз в жизни болеет респираторными заболеваниями, и в этом нет ничего страшного. Однако снизить вероятность подцепить опасный вирус вполне по силам каждому.

Придерживайтесь здорового образа жизни.

Правильное питание, сон, физические упражнения способствуют формированию устойчивости к инфекционным заболеваниям.