

Практически каждый человек хотя бы раз в жизни болел гриппом.. Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызванное специфическим вирусом. Болезнь протекает тяжело, характеризуется острым началом с признаками интоксикации: высокой температурой, головной болью, а также ломотой в мышцах и суставах.

Причины высокой заболеваемости ОРВИ и гриппом:

Подъем заболеваемости гриппом начинается в холодное время года. С одной стороны, этому способствует высокая устойчивость вируса гриппа к действию низких температур. С другой стороны, переохлаждение снижает защитные свойства организма человека.

Источником инфекции является больной человек. Путь распространения - воздушно-капельный. Это объясняет столь быстрое распространение вируса в пределах помещения, в организованных коллективах.

Профилактика гриппа – ежегодная вакцинация.

Вакцинация против гриппа рекомендуется для всех лиц от 6 месяцев и старше, входящих в группы риска по возрасту или состоянию здоровья. Кроме этого, вакцинация показана всем людям, желающим снизить вероятность заболевания гриппом.

Группы высокого риска заражения: медицинский персонал, работники сферы обслуживания, транспорта, учебных заведений, воинские контингенты, школьники и пр.

Нужно ли прививаться ежегодно?

Противогриппозный иммунитет, который выработался в прошлом году, не спасет от гриппа в этом. Из-за непрерывной изменчивости вирусов гриппа каждую осень появляется совершенно новый грипп, от которого не помогают и прошлогодние прививки. Поэтому, каждый год надо делать новые прививки. Для ежегодного проведения вакцинации есть несколько причин:

- Изменчивость вируса (появление новых подтипов или ежегодный антигенный дрейф). В связи с этим штаммовый состав вакцин меняется ежегодно.
- Длительность иммунитета (циркуляция антител), вызываемого как вакцинацией, так и естественной инфекцией, составляет около года (особенно у пожилых).

Лучшим средством противостояния гриппу является его профилактика. Она включает:

изоляция больных, использование средств индивидуальной защиты (марлевые маски на лицо) эффективны, но, на самом деле трудно жестко соблюдать этот режим;

прививки от гриппа - вакцинация (каждый год вакцины от гриппа выпускаются с учетом ожидаемого штамма вируса) - очень высокий уровень надежности профилактики;

Вакцинация населения является наиболее эффективным, надёжным и доступным средством профилактики гриппа; при этом значительно снижается уровень заболеваемости, риск развития тяжёлых осложнений, преобладают лёгкие формы течения заболевания. Все отечественные вакцины адаптированы к предстоящему сезону.

Оптимальным временем для проведения вакцинации против гриппа является осенний период - с сентября по ноябрь. Это объясняется рядом соображений: эпидемии гриппа приходятся, как правило, на период между ноябрем и мартом;. В целом, можно считать, что человек, вакцинированный, сохраняет иммунитет к гриппу до 12 месяцев.

А вакцинация, как самый эффективный способ вакцинопрофилактики, позволяет значительно снизить риск заболевания гриппом, и все вытекающие из него последствия.

Профилактика гриппа подразумевает:

- полноценное и сбалансированное питание со всеми необходимыми витаминами и микроэлементами (молочные продукты, морская рыба и морепродукты, красное мясо и печень, овощи и фрукты);
- соблюдение режима дня с равномерным распределением фаз активности и отдыха ребенка;
- закаливание, включающее в себя прогулки 3-4 часа в день на свежем воздухе, водные процедуры, повышающие устойчивость детского организма к инфекциям;
- отличное средство для профилактики Орви для детей — занятия физической культурой;
- принятие дополнительного витаминного комплекса, включающего все недостающие в продуктах питания витамины и микроэлементы.

Лучшая профилактика гриппа и ОРВИ для детей — это здоровый образ жизни и, формирование полезных привычек у каждого члена семьи. Если вы возьмёте за правило ежедневные прогулки на свежем воздухе, правильное и умеренное питание, активный отдых, закаливающие процедуры и регулярную гимнастику, то риск заболеть будет сведён к минимуму.

Здоровья всем и будьте здоровы!!!

Профилактика гриппа и ОРВИ для детей: памятка родителям

- Грипп передаётся воздушно-капельным путём, когда больной чихает, кашляет, говорит. Исключите контакты детей с людьми, у которых наблюдаются симптомы простуды.
- Объясните детям, что недопустимо прикасаться грязными руками к носу и рту. После посещения общественных мест обязательно мыть руки с мылом.
- В период эпидемии гриппа откажитесь от походов с детьми в людные места (магазины, на развлекательные мероприятия).
- Регулярно промывайте нос ребёнку растворами, содержащими морскую соль.
- Проводите частые проветривания и влажную уборку дома.
- Научите детей прикрывать нос и рот платком, когда они чихают и кашляют.
- Закаляйте ребёнка, ежедневно проводите время на свежем воздухе, ведите активный образ жизни.
- Для здоровья важен полноценный сон и правильное питание. Высыпайтесь и старайтесь употреблять только здоровую и сбалансированную пищу, не перекармливайте.
- Своевременная вакцинация — эффективное средство профилактики гриппа.

Лучшая профилактика гриппа и ОРВИ для детей — это здоровый образ жизни и, формирование полезных привычек у каждого члена семьи. Если вы возьмёте за правило ежедневные прогулки с детьми на свежем воздухе, правильное и умеренное питание, активный отдых, закаливающие процедуры и регулярную гимнастику, то риск заболеть будет сведён к минимуму.

Здоровья вам и вашим детям!