

Профилактика гриппа и ОРВИ

ПОДГОТОВИЛИ ВОСПИТАТЕЛИ ДЕТСКОГО
САДА МБДОУ ДС №61 «Семицветик»:

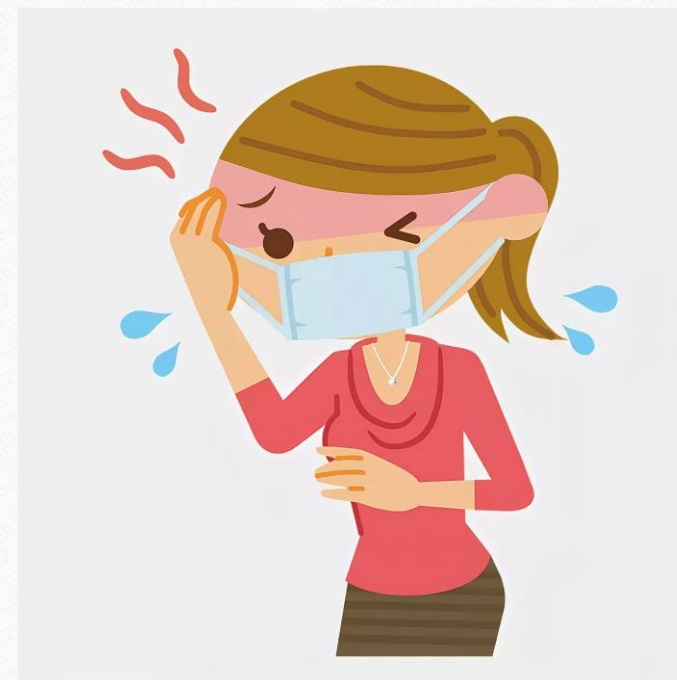
Духанова Е.С. Турлянцева Ю.Д.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ

- Грипп-это **инфекционное заболевание**, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.

- Симптомы:

- высокая температура;
- озноб и слабость;
- боль и ломота во всем теле;
- кашель;
- головная боль;
- насморк или заложенность носа



Пути передачи гриппа



Воздушно-капельным

Воздушно-пылевым

ГРИПП

Контактно-бытовым

Вода-пища

ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ИНФЕКЦИИ ГРИППА

Основные пути передачи гриппа:

Грипп передается по воздуху. Источником инфекции является больной человек. Мы заражаемся, вдыхая воздух с мельчайшими капельками слюны и мокроты, выделяемыми больными при кашле и чихании. Такой способ передачи называется воздушно-капельным путем. А также при контакте с больными при рукопожатии, обмениваясь предметами личной гигиены (носовой платок, полотенце) и другими предметами быта (посуда, телефон, карандаши, игрушки и т.д.). Такой путь называется контактно-бытовым путем.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



- Сегодня уже доказано, что основным методом профилактики гриппа является вакцина или как мы ее называем — прививка.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

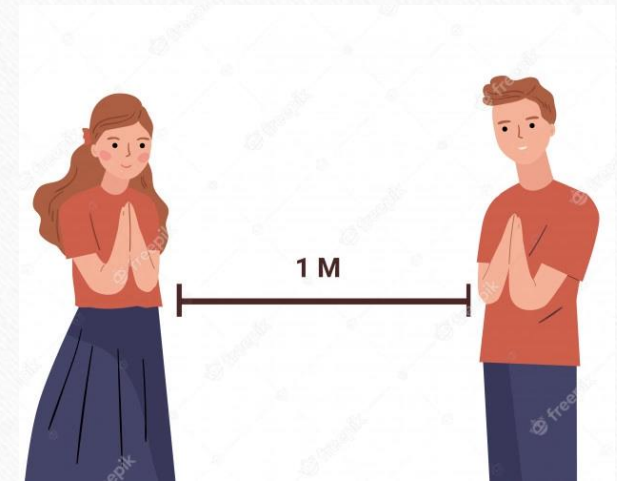


- Неспецифическая **профилактика гриппа** и ОРВИ – это комплекс общих мероприятий, среди которых: проветривание помещения, полноценное питание, использование масок, мытье рук, прием препаратов, воздействующих на вирус **гриппа** и пр. Доказано, что проведение массовой специфической **профилактики гриппа** и ОРВИ положительным образом сказывается на качестве жизни, способствует созданию иммунной прослойки населения на конкретной территории.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

- Важное значение имеют меры личной профилактики: - прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину; - избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам; - соблюдайте дистанцию при общении.



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ



- Профилактика гриппа состоит в общем оздоровлении и укреплении защитных сил организма, для этого необходимо вести здоровый образ жизни: - достаточный сон, полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков; - правильное питание – ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов. - больше гулять на свежем воздухе, заниматься спортом.