**Памятка для школьников-**

**«5 шагов против гриппа»**

Наиболее уязвимыми для ОРВИ и гриппа дети становятся в периоды «межсезонья» и в холодное время года, так как переохлаждение является одним из основных факторов, провоцирующих простуду. Профилактические мероприятия не должны ограничиваться лишь эпидемическим сезоном, их необходимо проводить в течение всего года, так как здоровый образ жизни и соблюдение правил личной гигиены являются залогом крепкого иммунитета и редких простуд.

Что можно сделать, чтобы наш организм устоял перед заболеванием и мог сопротивляться гриппу?

**Первый шаг**: **Соблюдайте правила гигиены!**
Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаще проветривай комнату и делай влажную уборку.

**Второй шаг**: **Полезные привычки – залог здоровья!**
Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук – натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С, которые смогут защитить организм от вирусов.Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

**Третий шаг**: **Здоровье нужно укреплять!**

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться непогоде и болезням.

**Четвертый шаг: Профилактика необходима!**
Лучший способ профилактики гриппа — прививка. В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

**Пятый шаг**: **Осторожно − грипп!**

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости − они могут заразиться. Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди, среди которых могут быть больные гриппом. Не забывай напомнить об этом родителям.

Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.

## Памятка "Профилактика гриппа и ОРВИ"

Грипп - острая респираторная вирусная инфекция, которая имеет всемирное распространение, поражает все возрастные группы людей.

Грипп и ОРВИ составляют 95% всей инфекционной заболеваемости.

 **Как происходит заражение?**

Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус внедряется в их эпителиальные клетки, проникает в кровь и вызывает интоксикацию. Создаются условия для активизации других видов бактерий, а также для проникновения извне новых бактерий, вызывающих вторичную инфекцию - пневмонию, бронхит, отит, обострение хронических заболеваний, могут пострадать сердце, суставы.

**Кто является источником инфекции?**

Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. **Основным путем распространения вирусов гриппа** от человека к человеку считается воздушно-капельное заражение при разговоре, кашле, чихании. Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены, в том числе пользовании общими предметами ухода (полотенце, носовые платки, посуда и др.), не подвергающимся обработке и дезинфекции. Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот.

**Как проявляется грипп?**

В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38 - 40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

**Что делать, если вы заболели?**

При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. Самолечение при гриппе недопустимо. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными.

**Как защитить себя от гриппа?**

Самое эффективное средство в профилактике гриппа — **вакцинация.** В вакцинации нуждается каждый человек, заботящийся о своем здоровье и здоровье окружающих. 70-80% провакцинированных сотрудников в коллективе создают иммунную прослойку, которая надежно защищает от гриппа. Своевременная вакцинация снижает заболеваемость гриппом в несколько раз, смягчает течение болезни, сокращает ее длительность, предотвращает осложнения. Прививку от гриппа лучше всего делать в октябре-ноябре, когда эпидемия еще не началась. Иммунитет вырабатывается примерно 2 недели. Вакцинация во время эпидемии также эффективна, однако в период до развития иммунитета (7-15 дней после вакцинации) необходимо проводить профилактику другими средствами.

Необходимо помнить, что любое лекарственное средство при лечении гриппа вызывает побочные реакции, которые не сравнимы с допустимыми реакциями на вакцинацию. Кроме того, с профилактической целью противовирусные препараты необходимо применять на протяжении всего периода эпидемии, что при длительном применении снижает их эффективность и способствует формированию лекарственно устойчивых форм вируса.

* Рекомендуется повышать защитные силы организма: заниматься физической культурой, правильно питаться, своевременно и достаточно отдыхать, принимать витаминно-минеральные комплексы.
* Регулярно и тщательно мыть руки с мылом, особенно после кашля или чихания. Спиртосодержащие средства для очистки рук также эффективны.
* Избегать прикосновений руками к своему носу и рту. Инфекция распространяется именно таким путем.
* Прикрывать рот и нос одноразовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывать платок в мусорную корзину.
* Использовать индивидуальные или одноразовые полотенца.
* Стараться избегать близких контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (по возможности держаться от них на расстоянии примерно 1 метра).
* Регулярно проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
* Избегать как переохлаждений, так и перегревания.
* Во время эпидемии гриппа и ОРВИ не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости.
* При заболевании гриппом и ОРВИ, оставаться дома, вызвать врача. Максимально избегать контактов с другими членами семьи, носить медицинскую маску, соблюдать правила личной гигиены. Это необходимо, чтобы не заражать других и не распространять вирусную инфекцию.

### Следует помнить, что соблюдение всех мер профилактики защитит от заболеваний гриппом и его неблагоприятных последствий.