***ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРИ***

Ежегодно в осенне-зимний период активизируется циркуляция вирусов гриппа и других респираторных вирусов, которые быстро передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем, вызывая массовую заболеваемость населения вплоть до ее эпидемического уровня.

Профилактика гриппа имеет огромное значение для снижения процента заболеваемости и его негативных последствий.

Все меры профилактики можно разделить на специфические и неспецифические.

Одним из наиболее эффективных методов специфической профилактики является вакцинация, поскольку она не только резко снижает уровень заболеваемости, но и значительно смягчает течение инфекции, предупреждает возникновение тяжелых осложнений и смертельных исходов.

Для профилактики заболеваний гриппом и ОРВИ рекомендуется использовать следующие средства неспецифической защиты:

* препараты, которые препятствуют внедрению вируса в организм (оксолиновая мазь) и его размножению (ремантадин, лавомакс, амиксин, арбидол; гриппферон, интерферон и др.). Использовать препараты необходимо в соответствии с инструкцией по их применению;
* препараты, растительного происхождения, повышающие защитные силы организма (иммуностимуляторы): экстракт элеутерококка, настойка женьшеня;
* витаминизация пищи в организованных коллективах;
* индивидуальное применение поливитаминов;
* использование средств народной медицины: природные фитонциды (вдыхание паров воздуха, содержащих эфирные масла разрезанного лука и чеснока, аптечные масла эвкалипта, сосны и ели); прием потогонных и витаминных растительных средств (настой липы, крапивы, мед, малина и др.);
* неукоснительное соблюдение правил личной гигиены: каждый раз, после возвращения с улицы или из мест массового скопления населения, тщательное мытье рук и лица с мылом под проточной водой, промывая при этом носовые ходы и прополаскивая горло. Старайтесь не прикасаться  немытыми руками к лицу;
* частое проветривание помещений, проведение влажной уборки;
* рациональное питание: употребление продуктов питания содержащих полноценные белки, витамины группы С (цитрусовые, квашеная капуста, отвар шиповника и др.).

**В период эпидемического распространения** заболеваемости гриппом и ОРВИ постарайтесь не посещать массовые мероприятия, особенного в закрытых помещениях, места массового скопления населения, используйте для защиты органов дыхания одноразовые медицинские маски  (использование одной маски не должно превышать 2 часа, повторное использование маски недопустимо), чаще бывайте на свежем воздухе.

Рациональное питание, здоровый образ жизни, закаливание и занятие активными видами спорта повысят сопротивляемость организма к простудным заболеваниям и предотвратят возникновение многих других проблем со здоровьем. Берегите здоровье!

Медицинская сестра

УЗ «Брагинская ЦРБ»

Алиферович Л.Н.

КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

***«ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРИ»***

Дата **\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Фамилия, имя, отчество законного представителя воспитанника** | **Подпись законного представителя воспитанника** |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |