# Грипп можно предупредить

Грипп и ОРЗ – распространенные острые инфекционные заболевания вирусной природы, обладающие заразительностью. Грипп и ОРЗ являются одним из основных факторов риска у детей младшего дошкольного возраста и детей страдающих хроническими заболеваниями. Особенно грипп опасен осложнениями. Источник инфекции – больной человек. При разговоре, кашле, насморке больной выделяет в окружающий воздух вирус гриппа. Заболевание развивается быстро. От заражения до начала заболевания может пройти 4-5 часов. Резко поднимается t0 до 38-390 , головная боль, озноб, разбитость, ломота в суставах, и несколько позже – катаральные явления: кашель, насморк.

Что необходимо делать, чтобы предупредить грипп, ОРЗ?

1. Вакцинопрофилактика – основная борьба с гриппом, как намболее массовое и эффективное мероприятие.

2. Физическое воспитание – оптимальная физическая активность в соответствии с возрастом и состоянием здоровья.

3. Закаливающие процедуры – постоянных противопоказаний не имеют. Эффективность связана с соблюдением принципов закаливания:

· постепенность закаливающих воздействий;

· систематичность;

· учет индивидуальных особенностей;

· положительные эмоции.

(прогулка на открытом воздухе, воздушные ванны с утренней гимнастикой, умывание водой t0 14-16 0 , контрастное обливание, хождение босиком)

4. Прием поливитаминов.

В период заболеваемости необходимо соблюдать простейшие правила:

- не посещать массовые мероприятия;

- закрывать нос, рот платком, когда кашляете, чихаете;

- избегать переохлаждения;

- ежедневная влажная уборка помещения;

- проветривание;

- свежий воздух – это очень важно и полезно;

- утренняя гимнастика, закаливание;

- правила личной гигиены;

- витамины, свежие овощи, клетчатка, белок, молоко, рыба в рационе каждый день.

Не занимайтесь самолечением!