

## **Консультация для родителей «Профилактика гриппа в осенний период»**

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. Грипп и ОРВИ относятся к числу наиболее массовых инфекционных заболеваний, на их долю ежегодно приходится до 90-95% в структуре регистрируемой инфекционной заболеваемости. По данным статистических наблюдений каждый взрослый человек в среднем в год болеет в 2 раза респираторными инфекциями, школьник – 3 раза, ребенок дошкольного возраста – 6 раз. Что нужно знать о гриппе и ОРВИ:

Грипп – чрезвычайно контагиозное острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку и распространенное повсеместно. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа.

Источник инфекции - больной человек.

Острые вирусные респираторные инфекции вызываются целой группой респираторных вирусов, чаще это аденовирусы, вирусы парагриппа, респираторно-синцитиальный вирус (РС-вирус), коронавирус, риновирус. Общим для этих вирусов является поражение верхних дыхательных путей человека, сопровождающееся насморком, болями в горле, явлениями интоксикации, но есть и особенности клинической картины, которые может отличить врач. ОРВИ протекают легче гриппа с менее выраженной интоксикацией организма, реже развиваются тяжелые осложнения.

Поэтому профилактика гриппа и ОРВИ, позволяющая избежать или смягчить такие последствия, более чем актуальна.

Какие существуют способы профилактики гриппа и ОРВИ?

В настоящее время одним из эффективных способов профилактики является вакцинация.

Современные вакцины против гриппа помимо формирования специфического иммунитета к определенным вирусам гриппа, повышают общую резистентность организма к другим респираторным вирусам. По данным статистических наблюдений защитные титры антител к вирусу гриппа после вакцинации лиц разного возраста определяются у 75-92% вакцинированных. Поэтому некоторые привитые люди заболевают гриппом, однако, как правило, заболевание у привитых протекает в более легкой форме, без серьезных осложнений.

Неспецифическая профилактика – это методы профилактики, направленные на повышение защитных (реактивных) сил организма для противодействия проникающим в организм человека респираторным вирусам.

Неспецифическая профилактика проводится как в предэпидемический период, так и непосредственно в период эпидемического подъема заболеваемости.

Основные группы препаратов используемые для профилактики: препараты содержащие интерферон, противовирусные препараты, витамины. Не стоит

забывать про давно известные народные средства: прием натурального витамина С в виде настоя шиповника, ягоды клюквы, брусники, черной смородины, цитрусы. Это именно тот витамин, который помогает нам повысить иммунитет и, если не избежать, то хотя бы облегчить простудные заболевания. Использование природных фитонцидов, особенно чеснока.

Соблюдение личной гигиены играет немаловажную роль в предупреждении заболевания респираторными вирусными инфекциями. Важно – чаще мыть руки. Рукопожатие, поручни в общественном транспорте, ручки дверей в организациях, общественных зданиях и т.д. – все это источники повышенного риска в передаче вируса гриппа, после любого контакта с вышеуказанными местами общего пользования необходимо мыть руки. Необходимо избегать контактирование невымытыми руками с лицом. аминные комплексы, бактериальные лизаты.

Проводите больше времени на воздухе. Если у вас есть возможность чаще бывать на свежем воздухе, то не ленитесь и потратьте на прогулку пару часов в день. Одновременно с этим рекомендуется хорошо проветривать все жилые помещения в вашей квартире – спертый воздух и духота способствуют «вольной жизни» вирусов.

Профилактика гриппа и простуды, состоящая из комплекса мер, поможет вам оставаться в стороне от болезней на протяжении всего осеннего и зимнего сезона.

**Желаю вам крепкого здоровья!**

**Октябрь 2024г.**

**Воспитатель: Колесникова Н.В.**