Профилактика ОРВИ и грипп

Ежегодно в осеннее время года наблюдается подъем заболеваемости острыми респираторными вирусными инфекциями. ОРВИ вызывают множество вирусов, но наиболее распространенным вирусами является: вирусы гриппа, респираторно-синцитиальный вирус, метапневмовирус, вирусы парагриппа, аденовирусы. Острые респираторные вирусные инфекции - самая распространённая группа инфекционных болезней. На их долю приходится более 80% всех регистрируемых инфекционных заболеваний.

Передача вирусов происходит как воздушно-капельным путём (при общении с людьми с явными и стёртыми формами заболевания, которые выделяют во внешнюю среду вирусные частицы при чихании, кашле, разговоре), так и контактным путём (рукопожатиях с больными, а также касаниях к поверхностям в общественных местах, транспорте, которых ранее касались заболевшие, с последующим переносом немытыми руками вирусов на слизистые рта, носа, глаз).

Наиболее эффективным средством защиты против гриппа является вакцина. В состав вакцины входят вирусы гриппа, зарегистрированные на территории Российской Федерации. После вакцинации в организме человека вырабатываются защитные антитела, которые стимулируют иммунную систему для борьбы с инфекцией. Вакцинация должна проводиться за 2-3 недели до начала роста заболеваемости у человека сформировался иммунный ответ на введённый препарат. Иммунизация проводится медицинскими работниками. Перед вакцинацией обязателен осмотр врача. Даже в том случае, если привитые лица заболели гриппом, то заболевание у них протекает в легкой форме и без осложнений.

Чтобы предотвратить заболевание гриппом и ОРВИ необходимо соблюдать и другие меры профилактики:

-тщательно мыть руки с мылом (после улицы и общественного транспорта)

-чаще проветривать помещение

-чаще находиться на свежем воздухе

-одеваться по сезону, не допускать переохлаждения организма

-проводить влажную уборку в помещение

-вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться и принимать поливитамины

Недостаточное потребление витаминов в детском возрасте отрицательно сказывается на здоровье, физическом развитии, заболеваемости, развитии хронических заболевании. Поэтому витаминизация является основой здорового организма.

Витаминизация включает в себя обогащение рациона продуктами, богатыми витаминами, а также дополнительное употребление витамина С. Витамин С играет важную роль в поддержании здоровья человека. Он участвует в синтезе коллагена, который необходим для здоровья кожи, суставов и кровеносных сосудов, а также способствует усвоению железа и повышает защитные функции организма.

Продукты, богатые витамином С:

-ОВОЩИ (болгарский перец, цветная капуста, укроп, щавель)

-ФРУКТЫ (лимон, апельсин, яблоко, мандарин, слива)

-ЯГОДЫ (шиповник, смородина, клюква, рябина).

Помните, что профилактика ОРВИ и гриппа- это забота о здоровье вашего ребенка и окружающих. Соблюдайте эти рекомендации, чтобы снизить риск заражения вирусами и сохранить здоровье.

**Будьте здоровы!!!**