

## ГРИПП

### Что вызывает грипп?

**Возбудители данного заболевания - вирусы гриппа трех типов: А, В, С.** Восприимчивость к данным вирусам очень высока. Гриппом болеют люди всех возрастов и в любое время года. Однако пик заболеваемости приходится на осенне-зимний период, когда люди больше времени проводят в закрытых непроветриваемых помещениях, организм ослаблен нехваткой витаминов и подвергается большим перепадам температуры. *Часто заболевания гриппом переходят в эпидемию (от греч. *epidemia* - повальная болезнь).*

Дети становятся особенно восприимчивыми к вирусу гриппа после шести месяцев жизни, так как к этому возрасту у них наблюдается снижение количества материнских антител, переданных им внутриутробно, и уменьшается их поступление с грудным молоком - малыш начинает прикармливать, что сокращает частоту грудного вскармливания. *Вирусы гриппа обладают способностью быстро изменяться, так как постоянно циркулируют среди людей и обмениваются генетическим материалом.*

Множество контактов и развитие транспорта в современном мире способствуют молниеносному распространению этих вирусов в самых отдаленных частях света. Тяжелые эпидемии гриппа типа А случаются каждые 10-40 лет, менее тяжелые повторяются каждые 2-3 года. Масштабные вспышки заболеваемости гриппом типа В повторяются каждые 4-7 лет.

### Если вирус "схвачен"

При проникновении в верхние дыхательные пути вирус (независимо от типа) внедряется в клетки наружного слоя слизистой оболочки, вызывая их разрушение. Клетки, содержащие вирус, отторгаются организмом и попадают в окружающую среду с дыханием, при кашле, чихании, заражая окружающих. Этот путь передачи называется воздушно-капельным. Возможно заражение и через игрушки, посуду и другие предметы больного.

*В течение нескольких дней, а иногда и часов, вирус, размножаясь в организме, вызывает первые признаки заболевания - недомогание, озноб, ломоту в суставах, боли в мышцах.* Далее стремительно повышается температура до 39-40 градусов С (у некоторых детей на фоне высокой температуры могут развиваться судороги), возникает головокружение, головная боль, присоединяется кашель, першение в горле, появляется прозрачное, а затем и гнойное отделяемое из носа. Переболев гриппом (чаще всего тяжело), ребенок приобретает иммунитет к нему. *Однако проблема заключается в том, что вирус все время меняется, так что выработавшиеся ранее антитела не в полной мере защитят даже уже переболевшего гриппом от нового варианта вируса.*

### Меры профилактики

Вакцинопрофилактика является одной из наиболее эффективной мерой защиты людей во время эпидемий и пандемий гриппа и его тяжелых

последствий. Среди здоровых людей вакцинация может предотвратить заболеваемость гриппом на 70-90%

### **Помните:**

Больным гриппом НЕЛЬЗЯ посещать детские дошкольные учреждения, школу, место работы - Вы подвергнете риску себя и окружающих!

- Носите маски при совместном нахождении в одном помещении с другими людьми, чтобы предотвратить распространение вируса.
- Избегайте объятий, рукопожатий и поцелуев при приветствиях.
- При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовым носовым платком.
- Выбрасывайте одноразовые платки в предназначенные для этого контейнеры сразу же после использования.
- Регулярно мойте руки с мылом или протирайте их специальными обеззараживающими гелями, особенно после использования салфеток при кашле и чихании.
- Пейте жидкость чаще, чем обычно.
- Рекомендуются прием аскорбиновой кислоты по 2 таб. 2 раза в день.
- Рекомендуются прием сиропа шиповника по 2 чайных ложки 2 раза в день.

### **Грипп и ОРВИ**

**Острые респираторные инфекции (ОРИ)** – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

#### **Что делать если ребенок заболел?**

- При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
- Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента.
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

### **ПРИВИВКА ОТ ГРИППА - РЕАЛЬНАЯ ЗАЩИТА ОТ ОПАСНОЙ БОЛЕЗНИ!**

#### **Чем опасен грипп?**

Вирус гриппа подавляет иммунные реакции организма, поэтому значительно снижается способность ребенка противостоять болезням. Известно, что во время эпидемий гриппа заболеваемость бактериальными инфекциями дыхательных путей резко возрастает. К тому же грипп вызывает обострение и усугубляет течение хронических заболеваний (если таковые имеются). Бывает, что хроническое заболевание ребенка повышает вероятность тяжелого течения гриппа и развития его осложнений, которые являются основной причиной высокой смертности.

**Осложнения гриппа:** пневмония - воспаление легких, отит - воспаление среднего уха (иногда переходящее в менингит - воспаление оболочек мозга), поражение сердечно-сосудистой и центральной нервной системы.

### **Охрана здоровья воспитанников**

*Охрана здоровья каждого ребенка заключается в создании условий гарантирующих: защиту здоровья и жизни детей на протяжении всего образовательного процесса. Угрозой в данном случае могут рассматриваться как внешние (террористические, криминальные, неадекватное поведение взрослых), так и внутренние (технические состояние зданий и территории, наличие опасных участков и предметов). Для обеспечения безопасного нахождения малышей систематически проводится контроль состояния ДОУ, каждый работник детского сада имеет инструкции по взаимодействию со службами спасения и коммунальными службами. В первую очередь: полиция, скорая помощь, пожарная и спасательная службы. Механизм взаимодействия с экстренными службами и план действий в случае ЧП разработан, и проверен. Для этого несколько раз в год проводятся тренировочные занятия по эвакуации, чтобы отработать четкие навыки у персонала и детей.*