

Профилактика гриппа



Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, входящее в группу ОРВИ (острых респираторных вирусных инфекций). Главными симптомами заболевания являются головные боли, повышенная температура (до 39-40 градусов), кашель, озноб и мышечные боли.

Грипп передаётся воздушно-капельным путём. Возможно также заражение через предметы, на которые вирус попадает от больного человека во время кашля или чихания.

Инкубационный период продолжается от нескольких часов до 7 суток, чаще 2-3 дня. При появлении симптомов гриппа необходимо оставаться дома и вызвать врача.

Профилактика простуды у школьников позволяет предотвратить возникновение гриппа и других ОРВИ. Мерами профилактики являются:

- исключение нахождения в местах большого скопления людей в период вирусных эпидемий;
- введение ограничительных мероприятий (карантина) в общественных школьных учреждениях при превышении нормального уровня заболевших гриппом и ОРВИ детей;
- избегание общения с людьми, у которых есть признаки заболевания;
- изоляция заболевших детей от здоровых сверстников;
- проведение дома и в школе мероприятий, связанных с уничтожением вируса на поверхности предметов и в воздухе помещений (частые проветривания, влажная уборка, дезинфекция поверхностей и т.д.);
- выполнение детьми правил личной гигиены, тщательное и частое мытьё рук.

Профилактика простуды у школьников также включает комплекс методов, знакомых практически каждой семье:

- адекватное и своевременное закаливание ребенка;
- обеспечение полноценного здорового питания, соответствующего возрасту;
- регулярная витаминотерапия;
- усиленная физическая нагрузка;
- ношение одежды по сезону, не вызывающей ни переохлаждения, ни перегревания ребенка.