**Детям о профилактике ГРИППА и ОРВИ.**

Каждый ребенок хотя бы раз в жизни болел [гриппом](http://www.5-shagov.ru/grippe/) или простудой. Обычно он заболевает в холодное время года, потому что вирус гриппа не любит теплую и жаркую и сухую погоду. В разгар учебного года, с ноября по март, ему надо быть особенно осторожным и внимательным к своему здоровью, и вот почему. Во-первых, его чувствительность к вирусу гриппа высокая – выше, чем у взрослых людей, которые за свою жизнь болели чаще и теперь у них более сильный иммунитет. Ему это еще предстоит.

Во-вторых, школа – это особый коллектив, куда дети приходят регулярно: здесь они общаются между собой во время перемены, на уроках, в группе продленного дня. Инфекционные заболевания, такие как грипп и ОРВИ здесь распространяются особенно быстро, ведь они передаются по воздуху и через различные предметы: ручки, карандаши, учебники и многое другое. А поскольку общения в школе не избежать, ведь он туда для этого и ходит, то и риск заболеть у него очень высокий. Конечно, кое-кто из его одноклассников и хотел бы немножко поболеть, чтобы несколько дней не ходить в школу и устроить себе незапланированные «каникулы». Так бывает, но шутки с гриппом плохи, потому что это заболевание опасно своими грозными осложнениями, например, воспалением легких, и не только им. В такой ситуации приятного мало, и трех-четырехдневные «каникулы» дома могут обернуться трех-четырехнедельным карантином и ежедневными уколами. Чтобы уберечься, от таких «неприятностей», узнайте, как надо бороться с вирусом гриппа.

Грипп – это заболевание, которое в буквальном смысле «витает в воздухе», то есть передается воздушно-капельным путем, при вдыхании вирусных частиц, а также через предметы, которыми пользовался заболевший человек.

Заразиться гриппом можно:

* находясь [рядом с больным человеком](http://www.5-shagov.ru/adult/sickinfamily.php), особенно если он кашляет и чихает;
* обмениваясь предметами общего пользования или письменными принадлежностями с больными учениками, сидя с ними за одной партой без защитной повязки или пользуясь одной посудой
* не соблюдая правил личной гигиены, таких как мытье рук перед едой, содержание в чистоте одежды и т.п.

Заразиться вирусом гриппа может каждый, и дело здесь не только в иммунитете. [Вирус гриппа](http://www.5-shagov.ru/grippe/), как любое живое существо, ведет борьбу за выживание, пытаясь противостоять новым лекарствам, изобретаемым человеком в надежде обезопасить себя. Поэтому каждый год вирус гриппа совершенствуется – мутирует, в результате появляются новые виды вируса – штаммы, с которыми организм человека еще не знаком, а следовательно, и защищаться не умеет. Тем не менее, от гриппа можно уберечься, для этого нужно знать [несколько простых правил](http://www.5-shagov.ru/parents/avert.php).

* **Соблюдайте правила личной гигиены**. Регулярно и тщательно мойте руки, особенно перед едой и приходя домой с улицы, ежедневно принимай водные процедуры, следи за чистотой одежды. Вирусы гриппа живут на разных поверхностях до 10 суток, особенно долго на стеклянных, металлических или пластмассовых предметах, например дверных ручках, клавиатуре компьютера или мобильном телефоне! Прикасаться руками к лицу в течение дня нужно как можно меньше: каждый раз, когда мы трём руками нос или глаза, есть риск, что находящиеся на них болезнетворные микроорганизмы попадут через слизистую прямиком в организм!
* **Вырабатывайте полезные привычки, они – залог здоровья!** Соки, свежие овощи и фрукты, богатые витаминами (в отличие от чипсов и шоколадных батончиков), помогут защитить организм от [вирусов](http://www.5-shagov.ru/grippe/), а утренняя зарядка и правильный распорядок дня − оставаться бодрым весь день.
* **Укрепляйте свое здоровье!** Регулярно занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе и не бойтесь и не ленитесь закаливаться. Все это укрепит ваш организм и научит его сопротивляться простуде и гриппу.
* **Профилактика необходима!** В случае угрозы эпидемии носите в общественных местах, школе одноразовую респираторную маску. Носовыми платками нужно пользоваться обязательно, чтобы при чихании или кашле вирусы не распространялись в воздухе, сохраняясь, некоторое время и на окружающих человека предметах. Использованный платок лучше побыстрее выкинуть, а не носить его в кармане или портфеле.
* **Осторожно - грипп!** Научитесь обращать внимание на общее состояние организма: когда вам слишком жарко или слишком холодно в классе, в то время как другим ребятам – нет, болит голова, есть насморк или кашель. В таких случаях необходимо обратиться к учителю – он отведёт в медицинский кабинет и при необходимости позвонит родителям.

**Отделение медицинской профилактики ГУЗ «Чаплыгинская РБ»**