

Что такое простудные заболевания?



Под термином «простуда» - как их часто называют в быту, в медицине имеется понятие ОРВИ И ОРЗ.

Термин "острое респираторное заболевание" (ОРЗ) или "острая респираторная вирусная инфекция" (ОРВИ) охватывает большое количество заболеваний, которые проявляются похожими симптомами: повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. И еще одно сходство, что все эти заболевания вызываются вирусами.

Грипп вызывается непосредственно вирусом гриппа. **Грипп**– это чрезвычайно заразное инфекционное заболевание, опасное своими осложнениями: поражением сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы и органов дыхания.

Сегодня уже доказано, что **основным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация** или как мы ее называем - прививка, что стимулирует организм к выработке защитных антител, которые предотвращают размножение вирусов. Благодаря этому, заболевание предупреждается еще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью (сентябрь-ноябрь), поскольку заболевания гриппом начинают регистрироваться, как правило, между ноябрем и мартом.

После постановки прививки иммунитет вырабатывается в течение двух недель, поэтому вакцинация начинается заранее. Во время проведения прививки вы должны быть здоровы. После проведения профилактической прививки в течение нескольких дней следует

предохраняться как от переохлаждения, так и от перегревания и ограничить посещение публичных мест.

Каждый должен готовить свой организм не только к «встрече» с вирусом гриппа, но и другими вирусами, вызывающими простудные заболевания. В период с декабря по март необходимо обратить внимание на неспецифическую профилактику.

Для снижения заболеваний очень большое значение имеет **выполнение санитарно-гигиенических норм:**

- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание;
- ежедневная влажная уборка помещений с помощью моющих средств.
- переохлаждение снижает иммунитет, поэтому необходимо одеваться по погоде.

Немаловажное значение имеют **меры личной**



профилактики:

прикрывайте рот и нос при чихании и кашле носовым платком (салфеткой), желательно использовать одноразовые, которые после использования необходимо выбросить в мусорную корзину; избегайте прикосновений к своему рту, носу, глазам; соблюдайте «дистанцию» при общении, расстояние между людьми при разговоре должно быть не менее 1 метра (расстояние вытянутой руки).

Соблюдение правил личной гигиены, а именно мытье рук очень важно при профилактике. Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

В период эпидемий гриппа и простудных заболеваний необходимо избегать тесных контактов с больными людьми, ограничить посещение культурно-массовых мероприятий, сократить время пребывания в местах скопления людей.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Подготовила воспитатель Калужских Т.И.
Ноябрь, 2013г