

## ***Профилактика ОРЗ, ОРВИ, гриппа***

Для родителей нет хуже испытания, чем детские болезни, поэтому в большинстве семей здоровье детей всегда стоит на первом месте. Но одних ваших волнений и переживаний недостаточно, чтобы уберечь ребенка от болезней.

Сегодня мы поговорим с вами о таком заболевании как ОРЗ, ОРВИ и грипп

В связи с чем возникла необходимость этого разговора?

Анализ заболеваемости учащихся за прошлый учебный год показал, что всего за год переболело ( с предоставлением справки об освобождении от занятий) 454 обучающихся. Это 60,5% от общего числа учащихся.

Из них: ОРЗ, ОРВИ - 306 чел.(67,4% )

В начальной школе % заболеваемости ОРЗ, ОРВИ составляет 55%.

ОРЗ расшифровывается как острое респираторное заболевание. **ОРВИ** – острая респираторная вирусная инфекция. Зачастую ОРЗ и ОРВИ считаются синонимами, что не совсем верно. ОРВИ считается частным случаем ОРЗ. Диагноз ОРВИ может быть поставлен только тогда, когда есть подозрения на вирусную природу инфекции. Всем известный грипп относится как раз к группе ОРВИ.

Врачи свидетельствуют, что чаще всего недуг поражает детей *от 3 до 14 лет*. Именно поэтому профилактика *ОРВИ* столь важна именно в этой возрастной группе.

ОРВИ развивается как результат заражения вирусом от больного человека.

В основном передача инфекции происходит ***воздушно-капельным*** путем. Чаще всего входными воротами для инфекции являются верхние дыхательные пути, реже вирус попадает в организм через пищеварительный тракт.

Симптомы ОРВИ наверняка каждому из нас известны с детства.

Изначально у человека появляется недомогание, ну а насморк, повышение температуры и кашель не заставят себя долго ждать. При появлении первых признаков ОРВИ отправляйтесь вместе со своими детьми в больницу, поскольку только врач может гарантировать правильность поставленного диагноза. Но конкретные, индивидуальные

симптомы ОРВИ в каждом случае зависят, прежде всего, от того, где, на каком участке дыхательных путей вирус вызвал наиболее сильный воспалительный процесс. Для обозначения этого места существует множество страшных медицинских слов. РИНИТ - поражение слизистой оболочки носа, ФАРИНГИТ - поражение слизистой оболочки глотки, НАЗОФАРИНГИТ (нос и глотка одновременно), ТОНЗИЛЛИТ (миндалины), ЛАРИНГИТ (гортань), ТРАХЕИТ (трахея), БРОНХИТ (bronхи), БРОНХИОЛИТ (самые мелкие bronхи - bronхиолы).

Симптомы гриппа по большому счету похожи на симптомы других ОРВИ. Но, склонность вируса к преимущественному поражению именно слизистых оболочек трахеи и бронхов приводит к тому, что тяжесть заболевания при гриппе, как правило, выше, чем при других ОРВИ.

Тем не менее, принципиальная особенность именно гриппа может быть выражена фразой "плохо вообще". Т.е. больше всего беспокоит не что-то конкретное - насморк, кашель, боли в горле, а именно общие симптомы: очень высокая температура, очень сильный озноб, очень выражены и сонливость, и общая слабость, и полное отсутствие аппетита.

Главная особенность вируса гриппа – способность к изменчивости. И это приводит к тому, что у очень большого количества людей полностью отсутствует какой – либо иммунитет, но не иммунитет “вообще”, а именно иммунитет к данному, новому, неизвестному ранее варианту вируса гриппа.

Вот тут уже пора перейти непосредственно к **профилактике ОРВИ и ОРЗ**. Избежать болезнь можно только спрятавшись в стерильном помещении. Как вы понимаете, это нереально, поэтому под профилактикой нужно подразумевать комплекс мероприятий, который обеспечит протекание болезни в максимально облегченной форме.

Эти профилактические мероприятия наверняка вам всем известны. Мы хотим еще раз вам напомнить о них

- Каждому из нас известно, что употребление чеснока и лука является лучшим средством профилактики вирусных инфекций.. Каждый день достаточно съесть три – четыре зубчика чеснока или одну репчатую луковицу. В школьной столовой с наступлением холодов мы тоже предлагаем детям лук и многие с удовольствием его едят.

- Естественно в период всевозможных эпидемий гриппа и т.п. старайтесь ограничить пребывание ребенка на улице и прочих людных местах! В школе мы тоже отслеживаем в период эпидемий сколько детей болеет по классам. Были случаи когда мы закрывали отдельные классы на карантин, чтобы избежать вспышки заболеваний в школе. И убедительная просьба к родителям: **не отправляйте заболевшего ребенка с насморком и кашлем в школу.**
- Дополнительно обратите внимание на повышение иммунитета организма для борьбы с инфекциями. Повышение иммунитета представляет собой невосприимчивость к огромному количеству заболеваний, и, соответственно, хорошему здоровью, высокому тону и отличному настроению. Хотя в аптеках с каждым годом прибавляется все большее количество медикаментозных препаратов для повышения иммунитета, не теряют своей популярности и народные средства. Рекомендуется употреблять как можно больше продуктов, содержащих витамин С – смородина (варенье из нее, компоты), лимоны, чай из шиповника. Продукты питания в качестве источника большинства витаминов – прочный фундамент для укрепления и повышения иммунитета.
- Методом профилактики против гриппа является вакцинация. В рамках национального проекта «Здоровье» Минздравсоцразвития России ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ организует проведение иммунизации против гриппа лиц, относящихся к группам риска.

Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития его осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки

каждого прививаемого осматривает медицинский работник

- Если же по какой-то причине, Вы не решились подвергнуть себя «испытанию» прививкой, то пассивно ждать заболевания не следует. Существует много проверенных способов защиты от простуды и гриппа. Это и приём витаминных комплексов, и регулярные физические нагрузки, и посещение бани, и применение аптечных профилактических средств: арбидол, ремантадин,

оксолиновая мазь, и конечно, народные лидеры в борьбе с заболеваниями - лук и чеснок.

- Рекомендуется также строгое следование санитарно-гигиеническому режиму в очаге эпидемии. Это регулярная влажная уборка и проветривание помещений, тщательное мытье посуды и средств личной гигиены больных, ношение ватно-марлевых повязок, частое мытье рук и др.