

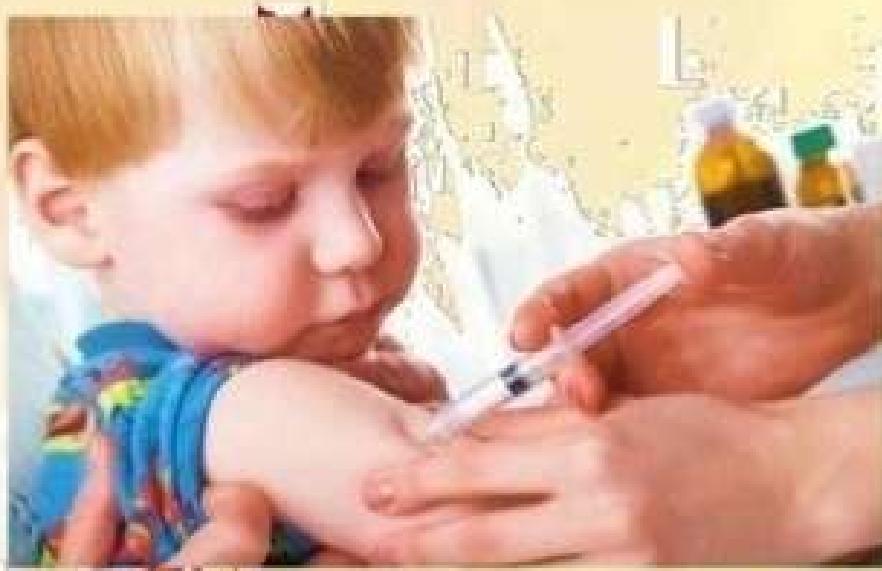


# Папка-передвижка Профилактика гриппа и ОРВИ



## Вакцинация

Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и развития осложнений.



**Острые  
респираторные вирусные  
инфекции** – наиболее частые  
заболевания у детей. При ОРВИ  
поражаются органы дыхания.  
Существует более трёхсот  
разновидностей вирусов и  
бактерий, которые могут стать  
виновниками болезни.  
Часто простудные заболевания  
отмечаются у детей со  
сниженным или ослабленным  
иммунитетом, а также у  
имеющих многочисленные  
контакты в детских дошкольных  
учреждениях и школах.

## Пути передачи инфекции

Вирусы могут передаваться воздушно-капельным путём во время кашля или чихания и бытовым путём (заражение через предметы обихода, бельё, игрушки, туалетные принадлежности, посуду и т.д.). От 2 до 9 часов сохраняет заражающую способность вирус в воздухе.

Восприимчивость к инфекции высока. Ослабленные дети могут заболеть повторно.



## **Меры профилактики**

**В период эпидемий необходимо:**

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время и полноценно питаться;
- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;
- тщательно мыть руки перед едой, по возвращении с улицы, а так же после пользования общими предметами;
- избегать касания руками глаз, носа , рта;
- сократить посещение многолюдных мест и массовых мероприятий.