**Как защитить себя от гриппа?**

Основной мерой специфической профилактики гриппа является вакцинация. Она осуществляется эффективными противогриппозными вакцинами, содержащими актуальные штаммы вирусов гриппа, рекомендованные Всемирной организацией здравоохранения на предстоящий эпидемический сезон. *Вакцинация* рекомендуется всем группам населения, но *особенно показана контингентам из групп риска*: детям начиная с 6 месяцев, людям преклонного возраста, страдающим хроническими заболеваниями, медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания, транспорта. Вакцинация проводится не позднее, чем за 2-3 недели до начала эпидемического подъема заболеваемости. Часто можно услышать утверждения, что вот прошёл вакцинацию человек, но всё равно заболел *и стоит ли вообще прививаться от гриппа*? Хочется отметить, что существует более 200 возбудителей ОРВИ и 3 типа вирусов гриппа, один из которых (грипп А) бесконечно меняется. А *вакцина обеспечивает защиту от тех видов вируса гриппа, которые являются наиболее опасными в данном эпидемическом сезоне.*

**Вакцинация - единственный способ уберечься от гриппа или уменьшить его осложнения.**



**Будьте здоровы!**

**Профилактика**

 **гриппа и ОРВИ**

*Профилактика инфекций – забота всех и каждого…*



МАДОУ МО г. Краснодар

"Детский сад комбинированного вида №6"

Воспитатель Королева Т.С.

2021г

**Грипп** – это высоко контагиозная вирусная инфекция, распространённая повсеместно. **Чем опасен грипп?**

 Грипп крайне опасен своими осложнениями: Легочные осложнения (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа.

 Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит).

 Осложнения со стороны сердечнососудистой системы (миокардит, перикардит).

 Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

 **Кто является источником инфекции?** Единственным **источником** и распространителем инфекции **является больной человек**. Основным путем распространения вирусов гриппа от человека к человеку считается **воздушно-капельное заражение** при разговоре, кашле, чихании. **Распространение вирусов гриппа может происходить и контактно-бытовым** путем при несоблюдении заболевшим и окружающими его лицами правил личной гигиены.

**Симптомы гриппа:**



 **Меры профилактики ОРВИ:**

1. *Соблюдайте личную гигиену*. Чаще мойте руки или протирайте влажными спиртовыми салфетками. Не прикасайтесь грязными руками к глазам, носу, рту.

 2.*Соблюдайте меры предостороженности.* Пользуйтесь марлевой повязкой, при кашле и чихании прикрывайте рот салфеткой.

 3*. Ограничьте контакты*. При повышенной заболеваемости - избегайте или ограничьте посещение мест большого скопления людей: транспорт, детские сады и школы, развлекательные и спортивные залы.

 4*. Укрепляйте иммунитет*. Посещайте сауну или баню. Принимайте контрастный душ, занимайтесь физкультурой. Чаше проветривайте помещение.

 5. *Соблюдайте режим дня*. Больше отдыхайте и спите не менее восьми часов.

 6. *Ограничьте употребление спиртных напитков, кофе*. Ограничьте, а лучше совсем откажитесь от курения. Пейте больше воды. Здоровому человеку необходимо выпивать не менее 2-х литров чистой питьевой воды.

 7*. Включите в свое питание больше продуктов, богатых витаминами, особенно витамином С*. соков, компотов, морсов, травяных чаев и т. д. Пользу принесут также живые натуральные витамины, которые содержатся в свежих овощах, фруктах, зелени, проростках, кисломолочных продуктах.

**При первых симптомах заболевания нужно остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо.**