|  |
| --- |
| **Профилактика гриппа. Рекомендации для учащихся, родителей и педагогов.** |
| Рекомендации по профилактике гриппа для учащихся общеобразовательных учебных заведений.  **Индивидуальная профилактика гриппа**.  Уважаемые учащиеся общеобразовательных учебных заведений! Грипп является опасным заболеванием.  У лиц молодого возраста имеется высокий риск тяжелого течения гриппа.  1.Соблюдайте меры профилактики гриппа, чтобы сохранить свое здоровье и жизнь.  \*Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом.  \*Исключите на время дискотеки, клубы и другие развлекательные мероприятия.  \*Используйте перерыв в занятиях для снижения риска заражения гриппом.  \*В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, на лекциях в аудитории, на занятиях в учебном классе, в библиотеке, при нахождении в общественном транспорте, или в магазине, носите маску, защищающую нос и рот.  \* Чаще мойте руки с мылом.  \*Старайтесь не прикасаться руками к своему носу, рту, глазам.  \*Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа.  \*Проветривайте свои жилые и учебные помещения.  2.Проводите в них влажную уборку с использованием  бытовых моющих средств.  \*Больше спите и отдыхайте.  \*Включите в свой рацион овощи, фрукты, соки.  3.Употребляйте достаточное количество жидкости.  \*Ежедневно гуляйте на свежем воздухе.  Это повысит устойчивость вашего организма к простудным заболеваниям.  \*При появлении симптомов гриппоподобного заболевания (повышение температуры тела, головная боль, боли в горле, насморк, кашель, рвота, жидкий стул) не ходите на занятия, оставайтесь дома или в общежитии, немедленно вызывайте врача поликлиники или скорую помощь.  **Рекомендации по проведению профилактике против гриппа**   1. Широко известный препарат с противовирусным действием для  наружного применения – оксолиновая мазь, которой необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома.   2.Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - чесноком и луком. Они содержат особые вещества - фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий  и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.   3. Необходимо помнить, что в период эпидемии гриппа следует принимать повышенные дозы витамина С ("Аскорбиновая кислота", "Ревит") - по 3-4 драже в день. А так же натуральный витамин С, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине и цитрусовых. Наибольшее количество витамина С сохраняется в перечисленных растениях и ягодах если их засушить, заморозить в морозильной камере или перетереть с сахаром. Хороший профилактический эффект дают настойки и чаи растений богатых витамином С.  4. Укрепить иммунитет можно и, используя некоторые специи при приготовлении пищи. Восточная куркума, а также имбирь, фенхель, петрушка обладают прекрасным терапевтическим действием. Они не только помогают в профилактике гриппа, но и снижают риск сердечно-сосудистых заболеваний. А самое главное, при первых симптомах заболевания необходимо вызвать врача и не заниматься самолечением.   5. Гиена рук - грипп может распространяться через загрязненные руки или предметы, поэтому дети, родители и персонал должны знать о важности соблюдения гигиены рук и о надлежащих методах мытья рук; - детям и персоналу необходимо часто мыть руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания, перед едой и после посещения туалета; - в туалетах и гигиенических комнатах необходимо бесперебойное наличие мыла, бумажных полотенец и дезинфицирующих средств; - классные руководители ведут надзор за детьми (учащихся младших классов общеобразовательных школ) во время мытья рук.   6. "Респираторный этикет" Вирусы гриппа распространяются, главным образом, от человека  человеку через вдыхание мельчайших капелек, образующихся при кашле и чихании. При кашле  и чихании рекомендуется прикрывать нос и рот одноразовым платком и выбрасывать его в урну  после использования, а также мыть руки.   Для профилактики гриппа важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости и т.п. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно. Ни для кого не секрет, что предупреждение заболевания гораздо лучше его лечения. Тем более такого заболевания, как грипп, методов профилактики которого разработано огромное количество. |