**Беседа «Профилактика гриппа и ОРВИ»**

**Целевая аудитория**: учащиеся 6-9 классов.

Цель: способствовать формированию и развитию знаний о гриппе и респираторных заболеваний, мерах профилактики.

**Задачи:**

1. познакомить с историей возникновения заболеваний, с некоторыми статистическими данными;

2. обозначить отличия симптомов гриппа, ОРЗ, ОРВИ, а также их последствий;

3. познакомить с мерами профилактики заболеваний.

Подготовительный этап:

1. Группа ребят совместно с мед. сестрой готовит статистическую информацию по классу и школе (количество переболевших учащихся в осенний и весенний периоды);

2. Группа ребят совместно с классным  руководителем готовит презентацию по теме;

3. Группа ребят готовит материал в виде фото, рисунков, тезисов по теме для изготовления памяток на классном часе.

**I. Введение**.

Грипп и острые респираторные вирусные заболевания (ОРВИ), на которые в структуре инфекционной заболеваемости приходится 95 процентов, остаются одной из самых актуальных проблем здравоохранения.

Рекомендуем четыре наиболее эффективных способа защиты от гриппа.

1. Самый эффективный - вакцинация. Всем членам семьи желательно сделать прививку от сезонного гриппа и гриппа H2N1. Прививки против гриппа проводят ежегодно осенью (октябрь-ноябрь) в предэпидемический по гриппу период.

2. Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективны средства для обработки рук на основе спирта.

3. Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не руками.

4. Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок переболели, в течение по крайней мере 24 часов после того, как температура спала или исчезли ее симптомы.

Иммунокоррегирующие препараты рекомендуется применять в виде курсов: во-первых, для повышения неспецифической устойчивости у людей с подозрением на иммунодефицитное состояние в период сезонных подъемов ОРЗ, включая эпидемии гриппа; во-вторых, с целью реабилитации переболевших гриппом и ОРЗ.

Витамины. Наиболее активно следует использовать витамины C, A и группы В в возрастных дозировках. Оптимальное соотношение указанных витаминов содержат препараты "Гексавит", "Ревит", "Декамевит" и "Ундевит". Их рекомендуется принимать в возрастных дозировках 2-3 раза в день после еды в виде курса продолжительностью 20-30 дней.

Экстракт элеутерококка - препарат из корней дальневосточного кустарника. Применяется в виде 25-30 дневных курсов взрослым по 20-30 капель на прием 2-3 раза в день, детям - по 1-2 капли на год жизни 2 раза в день.

Настойка аралии - растительный препарат из корней аралии маньчжурской. Детям назначают по 1-2 капли на год жизни 1 раз в день за 30 минут до еды в течение 2-3 недель.

Продигиазан. Рекомендуется для профилактики гриппа и ОРЗ у взрослых и детей (с 3 лет). Применяется интраназально с помощью распылителей в виде 0,005-процентного раствора. Вводится по 0,25 мл в каждый носовой ход взрослым дважды с интервалом 3-5 мин. (1 мл на процедуру), детям с 3-х лет - однократно (0,5 мл на процедуру). Профилактический курс состоит из трех процедур с интервалом 4-5 дней. Повторные курсы проводятся через 3-4 месяца.

Экстренная химиопрофилактика

В массовой практике для борьбы с гриппом используются противовирусные химиопрепараты (ремантадин, арбидол, оксолиновая мазь и интерферон).

Ремантадин - наиболее эффективное и доступное средство экстренной профилактики гриппа у взрослых. Он обладает выраженным профилактическим действием в отношении всех известных вариантов вируса гриппа типа А. Экстренная профилактика гриппа ремантадином проводится в период эпидемии гриппа. Прием препарата начинается при появлении первых больных гриппом в семье или в коллективе.

В первом случае ремантадин по 1-2 таблетки в день принимают все взрослые члены семьи (с учетом противопоказаний) в течение 2-7 дней, при внеочаговой профилактике - в течение 20 дней.

В период эпидемии гриппа ремантадин применяется для раннего лечения больных взрослых и детей (с 7 лет). Лечебное действие ремантадина проявляется при назначении препарата с первых часов заболевания.

Арбидол - отечественный противовирусный химиопрепарат с выраженной противовирусной активностью в отношении вирусов гриппа А и В. Кроме того, стимулирует продукцию сывороточного интерферона и реакции клеточного иммунитета, повышает устойчивость к инфекциям.

В профилактических целях арбидол назначают при контакте с больными гриппом по 0,2 г в день первоначально (до еды) в течение 10-14 дней, в период эпидемии гриппа и сезонного роста заболеваемости ОРВИ - по 0,1 г 1 раз в день через каждые 3-4 дня в течение 3 недель.

Арбидол не следует принимать больным с сопутствующими заболеваниями сердечно-сосудистой системы, печени и почек.

Оксолиновая мазь 0,25% предназначена для самостоятельного интраназального применения, не имеет противопоказаний, рекомендуется для экстренной профилактики заболеваний в период эпидемии гриппа.

Интерферон применяется преимущественно для экстренной защиты детей дошкольного возраста от заболеваний гриппом и другими ОРЗ в коллективах, где имеется опасность быстрого распространения указанных заболеваний. Интерферон обладает профилактической активностью против большинства респираторных вирусов. С профилактической целью применяется интраназально с помощью распылителей по 0,25 мл или по 5 капель в каждый носовой ход два раза в сутки с интервалом не менее 6 часов. Профилактические курсы рекомендуется проводить в первые 7-10 дней пребывания ребенка в коллективе при контакте с больными в семье или детском учреждении.

Источником распространения вирусов при ОРВИ и гриппе является больной человек. Основной путь передачи – воздушно-капельный. Вирусы скапливаются и размножаются на слизистой оболочке дыхательных путей. Вместе с капельками слюны, мокроты и слизи при кашле, чихании и разговоре больной выделяет вирус гриппа, который распространяется на расстояние от 1,5 до 3 метров. Вирус гриппа попадает в организм здорового человека через слизистую оболочку носа, глотки, гортани, бронхов. Возможен контактный путь заражения, когда человек касается руками загрязненных вирусом предметов или больного, а затем – своих глаз, носа, рта. Болезнь может протекать и в легкой форме, но при этом больные так же заразны для окружающих, как и при тяжелой. После исчезновения острых симптомов переболевший гриппом в течение недели продолжает выделять вирусы и представляет опасность для окружающих.

При заражении вирусом гриппа болезнь проявляется через 12 – 72 часа от момента заражения. Заболевание начинается внезапно. При заражении вирусами, вызывающими ОРВИ, инкубационный период (время от контакта с больным до первых признаков заболевания) – короче, а симптомы проявляются постепенно.

В основе предрасположенности к простудным заболеваниям и гриппу лежит прежде всего ослабление собственных защитных сил организма. Можно дать несколько советов относительно того, как стимулировать защитные силы организма, что позволяет в определенной мере предупредить простудные заболевания и грипп у взрослых и детей:

    употребляйте здоровую и богатую витаминами пищу, больше свежих овощей и фруктов, кисломолочные продукты;

    возможен прием синтетических витаминов, но предпочтение следует отдавать продуктам, содержащим витамины и фитонциды: лук, чеснок, клюква, морковь, лимоны;

    пейте больше жидкости: воду, фруктовые соки, чай до 2 литров в день;

    сократите употребление алкоголя и воздерживайтесь от курения, в том числе пассивного;

    дышите носом, дыхание ртом сушит слизистую оболочку, снижая ее защитные свойства;

    ежедневно промывайте нос солевым раствором или пользуйтесь для увлажнения слизистых оболочек полости носа соленым аэрозолем;

    регулярно занимайтесь спортом, но при этом избегайте чрезмерной нагрузки;

    систематическое закаливание повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Необходимо отметить, что начинать закаливающие процедуры и приступать к регулярным занятиям спортом (в том числе оздоровительной гимнастикой) следует в летний период на фоне хорошего самочувствия, а не в период подъема заболеваемости;

    как можно больше двигайтесь на свежем воздухе, даже в дождливую и холодную погоду;

    избегайте переохлаждения и перегревания;

    избегайте контактов с больными;

    старайтесь не находиться подолгу в жарких помещениях;

    проветривайте и увлажняйте воздух в жилых помещениях и на работе;

    следите за чистотой помещений, систематически делайте влажную уборку;

    регулярно протирайте дезинфицирующими средствами предметы, которых часто касаются: телефоны, выключатели, пульты дистанционного управления. Чаще меняйте полотенца;

    старайтесь спать столько, сколько необходимо вашему организму для нормальной жизнедеятельности;

   сохраняйте оптимизм, найдите время для отдыха и развлечений.

На предприятиях, в учреждениях основными профилактическими мероприятиями являются:

    поддержание нормального температурного режима;

    ликвидация сквозняков;

    хорошее проветривание (вентиляция);

    систематическая влажная уборка;

    немедленная изоляция заболевшего гриппом от коллектива.

Особенно тщательно следует выполнять все меры предосторожности в отношении детей:

    нельзя пускать детей в семьи, где есть больные гриппом;

    в осенне-зимний период при повышении заболеваемости не следует водить детей в места большого скопления людей;

    при малейших признаках заболевания ребенка гриппом не ведите его в детское учреждение, в школу, не допускайте его общения с другими детьми.

Грипп – серьезное заболевание, и только врач может назначить необходимое лечение, указать правильную дозировку и продолжительность приема лекарства.

    при первых признаках гриппа следует вызывать врача на дом;

    до прихода врача уложите больного в постель, отделите его от остальных членов семьи, особенно от детей (поместите в отдельную комнату или отгородите кровать ширмой, простыней);

    тепло укройте больного, напоите горячим чаем и чаще давайте пить;

    при отсутствии аппетита в первые дни болезни целесообразно воздержаться от трудноусвояемой пищи. Следует пить некрепкий куриный бульон, соки. Затем перейти к легким продуктам – вареные овощи, куриное мясо;

    выделите больному индивидуальную посуду (посуду больного следует мыть, не смешивая с другой посудой, и после тщательного мытья обдать крутым кипятком);

    белье больного стирают отдельно и кипятят;

    следите за тем, чтобы при кашле и чихании больной прикрывал рот и нос платком;

    во время болезни целесообразно использовать одноразовые бумажные носовые платки и салфетки, которые следует выбрасывать сразу после использования;

    ухаживая за больным, нужно носить маску из 4-х слоев стиранной марли (нестиранная марля не имеет ворсинок и может пропускать вирусы гриппа). Маску ежедневно следует стирать и проглаживать горячим утюгом;

    ухаживая за больным, как можно чаще мойте руки с мылом;

    если мать, ухаживающая за ребенком, больна гриппом, она должна обязательно прикрывать рот и нос марлевой повязкой;

    комнату, где находится больной, необходимо чаще проветривать, тепло укрыв на это время больного, и каждый день проводить влажную уборку;

    когда больной выздоровел, необходимо продезинфицировать, прокипятить все вещи, которыми он пользовался, выбросить старую зубную щетку, провести санитарную уборку помещения, то есть окончательно удалить вирусы гриппа из своего дома.

Заниматься самолечением при гриппе недопустимо, но полезно знать основные средства профилактики ОРВИ и гриппа, способы укрепления защитных сил организма, уметь правильно ухаживать за больным.

Почему школьники часто болеют

В случае столкновения с иммунной системой ребенка вирусные частицы либо проникают в организм, вызывая острые респираторные вирусные заболевания, либо встречают серьезное противодействие иммунной системы, уничтожающей агрессора. Исход борьбы защитных сил детского организма с вирусными агентами зависит не только от состояния иммунитета и степени его готовности противостоять внешним атакам. Например, дети старше 7 лет могут часто болеть ОРВИ или острой респираторной вирусной инфекцией по разным причинам, одна из которых – адаптация к новым условиям жизни, связанная с началом обучения в школе. И если ребенок не ходил в детский садик, то его организм может быть не готов к встрече со многими респираторными вирусами. Такой первоклассник находится в самом высоком риске заражения. Кроме того, острые респираторные вирусные инфекции у школьников чаще всего развиваются именно в осенне-зимний сезон, когда наблюдается общий эпидемический подъем заболеваемости простудой.

Как защитить школьника?

Профилактика простуды у школьников в первую очередь должна состоять из:

исключения нахождения в местах большого скопления людей в период вирусных эпидемий,

 введения ограничительных мероприятий (карантина) в общественных школьных учреждениях при превышении нормального уровня заболевших гриппом и ОРВИ детей,

 изоляции заболевших детей от здоровых сверстников,

 проведения дома и в школе мероприятий, связанных с уничтожением вируса на поверхности предметов и в воздухе помещений (частые проветривания, влажная уборка, дезинфекция поверхностей и т.д.),

 выполнение детьми правил индивидуальной гигиены.

Профилактика простуды у школьников также включает комплекс методов, знакомых практически каждой семье:

адекватное и своевременное закаливание ребенка,

обеспечение полноценного здорового питания, соответствующего возрасту,

регулярная витаминотерапия,

посильная физическая нагрузка,

ношение одежды по сезону, не вызывающей ни переохлаждения, ни перегревания ребенка.

Предупреждение простудных заболеваний

Профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ и гриппа) крайне необходима в холодное время года, когда риск подхватить инфекцию возрастает в несколько раз. Предупреждение заболеваний бывает двух видов: специфическая профилактика (направленная на противодействие КОНКРЕТНОМУ возбудителю), к которой относится вакцинация, и неспецифическая профилактика, комплекс мер по повышению защитных сил организма вообще.

Неспецифическая профилактика простудных заболеваний включает мероприятия по проведению оздоровления и укрепления организма, такие как закаливание, правильное питание, регулярные физические нагрузки, прогулки на свежем воздухе, походы на природу, употребление чистой воды (1-2 литра в сутки), витаминов, специальных лекарственных средств, воздушные и солнечные ванны, здоровый сон, обтирания прохладной водой и так далее.

При всем том специалисты советуют следить за собой не только в опасные сезоны (осень-зима), а круглогодично.

Здоровое питание

Профилактика простуды у детей и взрослых начинается с корректировки режима дня и питания. В рацион детей, соответственно возрасту, следует добавить свежие овощи и фрукты, отвар шиповника, который богат на витамин С, орехи, семечки, растительные масла, каши, морскую рыбу, и, конечно же, чеснок и лук. Для предупреждения простуды, а также при первых ее признаках, необходимо съедать 1-2 зубчика сырого чеснока 2-3 раза в сутки. Также, можно натереть лук или чеснок на терку, полученную кашицу переложить на блюдечко и поставить у изголовья кровати. Такая ингаляция (особенно на ночь) поможет быстрее избавиться от неприятных симптомов и, возможно, избежать осложнений.

Еще в качестве профилактики нужно употреблять травяные чаи, для которых можно использовать шалфей, ромашку, мяту, мелису, плоды боярышника, а также, компот из сухофруктов, заваренный имбирь с медом и лимоном, или просто мед с лимоном протертые и перемешанные как повидло. Такие чаи подойдут для тех, кто не выносит запаха лука и чеснока, и не страдает аллергией. Необходимо достаточно время гулять, уделять время подвижным играм и спорту.

Здоровое закаливание

Профилактика заболеваний легких должна быть основана на закаливании – обтираниях холодной водой, аэротерапии (воздушные ванны) и гелиотерапии (солнечные ванны). Закаливание – это тренировка терморегуляторных реакций организма, то есть способность организма правильно реагировать на переохлаждение и перегрев. Солнечные ванны в разумных количествах, очень полезны, но тут главное не переборщить, чтобы не переохладиться и не получить тепловые и солнечные ожоги. Также, самым простым и доступным методом закаливания является хождение босиком по песку, траве, не острым камням (морской гальке, керамзиту). Особенно этот метод показан детям, часто болеющим синуситами.

Свежий воздух и физические нагрузки

В-третьих, помочь в профилактике простудных заболеваний помогут физические упражнения: бег, ходьба на дальние расстояния, ежедневная зарядка, дыхательные упражнения (особенно на свежем воздухе, в лесу, парке), плаванье, походы в сауну. Для профилактики заболеваний легких следует чаще проветривать жилые и рабочие помещения – это помогает снижать инфекционную нагрузку. И еще считается, что в помещениях, обычно, воздух более загрязнен по сравнению с уличным.

Профилактика кишечного гриппа основывается на соблюдении личной гигиены – посещать душ следует ежедневно, перед каждым употреблением пищи необходимо мыть руки. Если на эфирные масла нет аллергии – можно проводить санацию помещения. Для аромалампы используйте масло туи, можжевельника, масло чайного дерева, апельсиновое или лимонное масла.

Если придерживаться этих не сложных правил, можно не только стать устойчивым к различным простудным заболеваниям, но и чувствовать себя гораздо лучше, полным сил и всегда иметь хорошее настроение!

Профилактика простудных заболеваний у детей

профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ и гриппа) у детей – задача номер один для любой мамы. Однако всякое профилактическое мероприятие следует проводить при соблюдении главного правила: ребенок должен быть здоров. Это подразумевает, что такие активные меры, как обтирания и обливания водой, хождение босиком по траве, бег, прогулки в лесу следует осуществлять, если у малыша нет насморка, кашля и температуры.

Закаливание и профилактика простудных заболеваний включает в себя задачу тренировки терморегуляторных реакций организма, укрепления дыхательной системы и активизацию защитных сил организма. В результате таких мер улучшается воздухообмен в легких, стенки бронхов становятся более эластичными, активизируются защитные силы организма, увеличивается бронхиальная проходимость.

Еще одно важное правило предупреждения воздушно-капельных заболеваний – все закаливающие меры будут эффективны при их постоянном проведении. Не стоит откладывать прогулки на свежем воздухе только на выходные: для укрепления детского организма важно ежедневно и принимать душ, и гулять на свежем воздухе.

Профилактика простудных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ и гриппа) у детей подразумевает употребление свежих овощей и фруктов, морской рыбы, каш, орехов, чистой воды, натурального молока, чеснока, лука и шиповника. Обязательно стоит посоветоваться со специалистом на предмет употребления витаминов и микроэлементов, меда, рыбьего жира и различных иммуномодулирующих препаратов. Необходимо помнить, что иммунитет малыша – это очень тонкая система, находящаяся в стадии развития, в которую нельзя бездумно вмешиваться, поэтому иммуномодуляторы и иммунокорректоры может назначать только лечащий врач.

Многие мамы полагают, что профилактика простудных заболеваний у детей может ограничиваться только поездкой на море. Безусловно, море - это здорово! И чем больше период времени, который удается «выкроить» для поездки туда, тем лучше! Однако любой специалист скажет, что переезд на новое место – это стресс для детского организма. Поэтому для полноценного морского отдыха необходимо сначала пройти адаптацию, до двух недель, на новом месте (особенно для грудничков и дошкольников), а уже затем постепенно начинать проводить закаливающие мероприятия. Ну и конечно, на море нужно быть именно на море, а не в детских игровых комнатах или на шопинге в городе!

**II. (Беседа медицинского работника МБОУ лицей им. Дважды Героя Социалистического Труда В.Ф.Резникова, Л.А.Пшеничных)**

Грипп — это разновидность острой респираторной вирусной инфекции, которая, как правило, рассматривается отдельно от остальных заболеваний этой группы. Грипп отличается от других инфекций особо тяжелым течением, наличием осложнений и может закончиться смертельным исходом.

Грипп опасен именно своими осложнениями. Вот почему наибольшему риску при заболевании гриппом подвергаются маленькие дети, пожилые люди, а также больные, страдающие хроническими тяжелыми заболеваниями сердца и легких. У таких больных наблюдаются обострения хронических заболеваний: бронхиальной астмы и хронического бронхита, сердечнососудистых заболеваний, заболеваний почек, нарушение обмена веществ и т.д.

Именно люди из группы риска должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа и особенно внимательно наблюдаться врачами в случае заражения.

Что такое грипп и ОРВИ?

Не секрет, что именно холодное время года становится звездным часом для этой масштабной неприятности. Хронические переохлаждения вкупе с неограниченным количеством носителей вредных вирусов является идеальной почвой для развития простудных заболеваний.

Еще несколько лет назад наши медики предпочитали объединять их в группу "Острые респираторные заболевания (ОРЗ)". Но сейчас каждый доктор знает: более верное название этих "монстров" - острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ).

По данным Всемирной организации здоровья, ОРВИ следует считать самыми распространенными хворями. Они составляют до 95% всех случаев инфекционных заболеваний. Самая же большая неприятность в том, что болеют ОРВИ все. И нет на земле человека, который хотя бы единожды в жизни не испытал на себе весь их вред.

ОРВИ - это "набор" тяжелых вирусных инфекций, которые поражает мужчин, женщин и детей всех возрастов и национальностей.

Острые респираторные вирусные инфекции постепенно подрывают сердечнососудистую систему, сокращая на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека.

При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Термин ОРВИ или "острая респираторная вирусная инфекция" охватывает большое количество заболеваний, во многом похожих друг на друга. Основное их сходство состоит в том, что все они вызываются вирусами, проникающими в организм вместе с вдыхаемым воздухом через рот и носоглотку, а также в том, что все они характеризуются одним и тем же набором симптомов. У больного несколько дней отмечается повышенная температура тела, воспаленное горло, кашель и головная боль. Самым распространенным респираторным заболеванием является насморк (острый ринит); он вызывается целым рядом родственных вирусов, известных как риновирусы. При выздоровлении, все эти симптомы исчезают и не оставляют после себя никаких следов.

Грипп (а именно так иногда называют ОРВИ) вызывается непосредственно вирусом гриппа (Myxovirus influenzae), относящимся к семейству ортомиксовирусов.

Заболевания Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляет 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. заболевших гриппов и другими ОРВИ.

Вирусы гриппа постоянно меняются в ходе взаимодействия с человеческим организмом. Этим процессом объясняются большинство изменений вирусов гриппа и ОРВИ от одного сезона к другому. Антигенное смещение происходит случайно. Если это происходит, то большое число людей, иногда целые популяции оказываются без защиты от этого вируса.

Именно это обстоятельство делает бесполезным создание универсальной вакцины против ГРИППА И ОРВИ.

Самые частые вопросы и ответы о гриппе.

1. Какое заразное заболевание является самым распространенным в мире?

- 95% всей инфекционной патологии занимают грипп и другие ОРВИ.

2. Какие типы вируса гриппа существуют?

- Существует три типа вирусов гриппа – А, В и С. Эти вирусы несколько отличаются по своему строению и вызывают заболевания различной тяжести. Вирус гриппа «А» вызывает наиболее тяжелые формы заболевания (в отличие от типов В и С, которые переносятся человеком легче).

3. Сколько раз в год вирус гриппа мутирует?

- Незначительные изменения вируса гриппа происходят ежегодно. Через нерегулярные интервалы времени (10 - 40 лет) появляются вирусы с сильными изменениями структуры.

4. Почему я так часто болею гриппом?

- Как правило, человек может болеть гриппом 2 раза в год. Это связано с тем, что в каждом эпидсезоне бывает две «волны» гриппа - в начале отмечаются вспышки гриппа «А», а затем - гриппа «В». Помимо гриппа, в осенне-зимний сезон часты острые респираторные вирусные инфекции, которые по своим симптомам могут напоминать грипп. Если же вы действительно болеете гриппом чаще двух раз в год, то вам желательно обратиться к врачу-иммунологу для консультации и лечения.

5. Какие симптомы у гриппа?

- Основные симптомы у гриппа следующие: повышение температуры тела, обильное потоотделение, слабость, светобоязнь. Кроме этого, суставные и мышечные боли, головная боль, боль в горле, сухой (в ряде случаев – влажный) болезненный кашель, насморк.

Чем опасен грипп?

Распространено мнение, что грипп – это обычная болезнь, которой люди болеют каждый год, и ничего страшного не происходит. Как ни печально, грипп – это заболевание, иногда приводящее к смертельному исходу. Показатели смертности от гриппа в мире составляют 0,01 - 0,2%, а средние ежегодные потери достигают в масштабах разных стран десятки тысяч человек, включающих в основном, детей первых лет жизни и пожилых людей.

Смертность среди лиц 5 - 19 лет составляет 0,9 на 100000 человек, среди лиц старше 65 лет - 103,5 на 100000 человек. Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями (лица «высокого риска»). Смерть при гриппе наступает от интоксикации, кровоизлияний в жизненно важные центры (головной мозг), от легочных осложнений (пневмония, эмпиема плевры), сердечной или сердечно-легочной недостаточности.

Основная опасность гриппа – это риск развития постгриппозных осложнений. Наиболее часто встречаются следующие виды осложнений:

- бактериальная пневмония,

- ринит, синусит,

- бронхит,

- отит,

- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы,

- мышечные осложнения,

- обострения хронических заболеваний.

Последствия гриппа у детей:

- рецидивы ОРВИ и гриппа способствуют формированию у детей хронической бронхолегочной патологии;

- предрасполагают к появлению гайморитов, тонзиллитов, отитов;

- формируют аллергическую патологию, могут быть причиной задержки психомоторного и физического развития;

- приводят к возникновению вторичной иммуносупрессии;

- провоцируют заболевания сердца и сосудов.

Профилактика.

Профилактика ОРВИ состоит в общем оздоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны — умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения.

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки. Те же правила следует соблюдать и больным: взять больничный лист, не посещать массовые мероприятия, стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку. Для обеззараживания воздуха помещения использовать аэрозольное средство «Бактерокос ментол».

Можно ли предупредить заболевания ОРВИ? Да.

Следует начинать с самого обычного, простого, столь необходимого для здоровья — дышать чистым свежим воздухом. Достигается это систематическим проветриванием квартиры и помещения, где находится ребенок. Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков. Необходимо часто совершать прогулки на свежем воздухе, в парках, скверах. Больше и чаще бывать в лесу. Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.

В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры), а больше ходить пешком.

Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ можно использовать 0,25% оксолиновую мазь. Ею смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.

Высокоэффективным профилактическим и лечебным средством при гриппе и ОРВИ обладает лейкоцитарный интерферон. Он не имеет противопоказаний к применению и не оказывает побочных действий, закапывается или распыляется в нос 3 раза в день по 3-4 капли.

Для индивидуальной профилактики гриппа применяют ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 20-30 дней). Он помогает и при первичных признаках заболевания гриппом. Опоздание с началом лечения всего на сутки снижает ценность препарата почти вдвое, а через два дня он уже практически бесполезен.

Чтобы не заболеть гриппом, необходимо:

- соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;

- делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;

- при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.

Ну а если все-таки заболели, надо сразу ложиться в постель и вызвать врача на дом. До его прихода можно дать 1 таблетку парацетамола и чай с малиной, липовым цветом, медом или настоем шиповника. В период болезни, особенно если она сопровождается высокой температурой, рекомендуется обильное питье настоев и отваров из указанных растений.

Народная мудрость гласит: грипп любит, чтобы его вылежали. Медицина с этим вполне согласна. Для избежания осложнений все дни болезни нужно не просто быть дома, а обязательно соблюдать постельный режим. Эти рекомендации, к слову, касаются не только детей, но и взрослых.

Общегигиенические средства.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Однако, это недостаточно эффективный метод защиты себя, а при заболевании - окружающих от заражения.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной. При рукопожатии, через дверные ручки, другие предметы вирусы переходят на руки здоровых, а оттуда к ним в нос, глаза, рот. Так что, по крайней мере на период эпидемий, рекомендуется отказаться от рукопожатий. Необходимо часто мыть руки, особенно во время болезни или ухода за больным.

Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, это особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться городским общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Общеукрепляющие меры.

Закаливание - важнейший метод профилактики респираторных инфекций (но не гриппа) в нашем климате, оно позволяет нормализовать функцию дыхательных путей при охлаждении, что снижает дозу вируса, попадающего в организм при заражении. Поэтому путем закаливания можно если и не полностью избежать простуды, то снизить чувствительность к нему ребенка.

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. Аскорбиновая кислота (витамин С) играет важную роль в регулировании окислительно-восстановительных процессов, углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей. Способствует повышению сопротивляемости организма, что по-видимому, связано с антиоксидантными свойствами аскорбиновой кислоты. Витамин С применяют внутрь по 0,5-1 г 1-2 раза в день. Следует отметить, что наибольшее количество витамина С содержится в соке квашеной капусты, а также цитрусовых - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Полезен салат из свежей капусты с подсолнечным маслом, содержащий большой запас витаминов и микроэлементов.

Чеснок. Для профилактики в период эпидемий гриппа и простудных заболеваний его можно принимать по 2-3 зубчика ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Также положительным действием обладает употребление репчатого лука. Ежедневное использование в рационе свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям, а также значительно облегчит бюджет семьи, по сравнению с затратами на медикаментозные средства.

Дополнительные меры.

Туалет носа: мытье 2 раза в день передних отделов носа с мылом. При этом механически удаляются чужеродные структуры, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.

Полоскание горла растворами марганцовки, фурациллина, соды, ромашки.

Промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. Рецепт настоя: 3 столовых ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут.

Смазывание слизистой носа масляным настоем чеснока с луком. Рецепт настоя: растительное масло в стеклянной посуде выдерживается 30-40 минут в кипящей воде. 3-4 дольки чеснока и 1/4 лука мелко нарезать, залить охлажденным приготовленным маслом. Смесь настаивается в течение 2 часов и процеживается.

Ингаляции в течение 2-3 минут - в 300 - граммовую кружку налить воды, вскипятить, добавить 30-40 капель настойки эвкалипта, или 2-3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.

Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

При использовании народных методов необходимо помнить, что эти мероприятия должны проводиться ежедневно и длительно, это должен быть образ жизни.

Итак: если Вы все же заболели:

При первых признаках заболевания поспешите под горячий душ. Мойте все тело мочалкой и мылом, основательно прогреваясь, поскольку грипп «боится» горячей воды. Особенно важно прогреть лицо, шею и грудь.

Не нужно бояться горячей воды при температуре. Если позволяет состояние сердца и сосудов, примите горячую ванну в течение 10-15 минут. После этого насухо вытритесь, лягте в постель и как следует укутайтесь в одеяло, а через 2 часа смените нательное белье. Душ и ванну принимайте каждый день.

В первые дни заболевания гриппом вам будут необходимы следующие вещи: тепло, горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, теплое молоко, легкая неострая пища, витамины С и группы В.

Приготовьте поливитаминный настой шиповника, который обладает бактерицидными, дезинфицирующими свойствами, действует потогонно и мочегонно, повышает сопротивляемость инфекциям.

2-3 столовые ложки измельченных плодов шиповника залейте полулитром кипятка. Укутайте посуду (либо налейте в термос) и настаивайте в течение 6-8 часов, после чего процедите настой через несколько слоев марли. Принимайте по 1 стакану (детям полстакана) 2-3 раза в день, желательно с медом, вареньем или сахаром. После каждого приема тщательно прополощите рот, чтобы не навредить зубам.

Во время эпидемии гриппа для профилактики заражения, можно жевать корень аира (0,5 грамма 3-4 раза в день).

В помещении, где находится гриппозный больной, полезно несколько раз в день сжигать небольшие кусочки сосновой или еловой смолы, что дает великолепный стойкий смолистый запах, дезинфицирующий воздух в комнате.

Так же в домашних условиях можно на лопасти вентилятора нанести 3 капли пихтового, эвкалиптового или шалфейного масла, и включить прибор на три минуты. Получится хорошая ингаляция. 3-5 капель тех же масел можно капнуть на раскаленную сковороду – эффект будет тем же.

При сильном сухом кашле полезно существует еще одно народное средство: надо пить отвар изюма по 1/2 - 1/3 стакана 3-4 раза в день. Для этого 100 г изюма нужно варить на медленном огне в течение 10 минут, затем остудить и отжать.

Самое эффективное народное средство от гриппа – черная смородина во всех видах. Отвар из измельченных веточек смородины готовят так: полную горсть заварить 4 стаканами воды. Кипятить 5 минут, а затем парить 4 часа. Выпить на ночь в постели в теплом виде 2 стакана с сахаром. На следующий день повторить и больше не болеть.

Вакцинация.

Сегодня уже доказано, что единственным методом специфической профилактики гриппа является вакцинация. Введение в организм вакцины не может вызвать заболевание, но путем выработки защитных антител стимулирует иммунную систему для борьбы с инфекцией. Состав современных вакцин ежегодно изменяется в соответствии с мутациями вируса для максимального совпадения с циркулирующими штаммами и защищает одновременно от трех типов вируса в 90% случаев. Эффективность вакцины от гриппа несравненно выше всех неспецифических медицинских препаратов, которые нужно принимать в течение нескольких месяцев: иммуностимуляторов, витаминов, гомеопатических средств.

Время для прививки.

Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60 лет и людей с хроническими заболеваниями. Для этих категорий населения грипп может быть смертельно опасен. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения — пневмония, невриты лицевого нерва, менингиты. Наиболее эффективным способом защиты от гриппа является вакцинация, она значительно снижает возможность получения осложнений и смертельного исхода. Сегодня можно сделать прививку за две недели до начала эпидемии.

Сейчас применяются как зарубежные вакцины — ваксигрипп (Франция), инфлювак (Голландия), флюарикс (Бельгия), бегривак и агриппал (Германия), так и отечественный препарат — гриппол.

Вакцинация детей от 3 до 17 лет также желательна, поскольку дети этого возраста наиболее часто болеют гриппом, и поскольку при гриппозной инфекции повреждается функция практически всех систем организма, включая иммунную систему, переболевший гриппом ребенок оказывается ослабленным и чувствительным к различным вирусным и бактериальным инфекциям. Кроме того, дети этого возраста являются основными распространителями гриппозной инфекции, что повышает риск родителей и других членов семьи заболеть гриппом.

**III. Памятка для детей по профилактике гриппа и ОРВИ.**

  Что я могу сделать для своей защиты от заражения гриппом или ОРВИ?

  Основной путь передачи вируса сезонного гриппа или ОРВИ – через капли, выделяемые при разговоре, чихании или кашле. Вы можете защититься от инфицирования, если будете избегать тесных контактов с людьми с гриппоподобными симптомами (стараясь, по возможности, держаться от них на расстоянии примерно 1 метр) и принимать следующие меры:

 избегать прикосновений к своему рту и носу;

 регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащим средством для обработки рук (особенно, если вы прикасаетесь ко рту и носу или к потенциально зараженным поверхностям);

 избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больными;

 по возможности, сократить время пребывания в местах скопления людей;

 регулярно проветривать помещения вашего жилого дома или квартиры путем открывания окон;

 вести здоровый образ жизни, в том числе спать достаточное количество времени,  правильно питаться и сохранять физическую активность.

   Что нужно знать  об использовании масок? Рекомендации ВОЗ?

  Если вы не больны, нет необходимости надевать маску.

  Если вы ухаживаете за больным человеком, вы можете надевать маску при близких контактах с ним. После таких контактов необходимо незамедлительно утилизировать маску и затем тщательно вымыть руки.

  Если вы больны и должны отправиться в поездку или находиться поблизости от других людей, прикройте свой рот и нос.

  Правильное использование маски во всех ситуациях крайне важно, так как неправильное использование масок действительно приводит к резкому повышению вероятности распространения инфекции.

  Что делать, если я думаю, что у меня грипп или ОРВИ?

  Если вы чувствуете недомогание, у вас высокая температура, кашель и/или боли в горле:

  Оставайтесь дома и, по возможности, не ходите в школу или места скопления народа.

  Отдыхайте и пейте много жидкости.

  При кашле и чихании прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего избавляйтесь от них надлежащим образом. Незамедлительно мойте руки водой с мылом или протирайте их спиртосодержащей жидкости для рук;

  Если при кашле или чихании у Вас нет рядом одноразового носового платка, как можно больше прикройте рот, согнув руку в локте и приложив ее ко рту;

Когда вокруг Вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений, при этом важно использовать маску правильно;

·         Сообщите семье и друзьям о Вашей болезни и старайтесь избегать контактов с другими людьми;

·         По возможности, свяжитесь с медицинским работником, прежде чем отправиться в больницу, чтобы выяснить, требуется ли Вам медицинское обследование.

  Когда следует обращаться за медицинской помощью?

  Необходимо обращаться за медицинской помощью, если вы испытываете одышку или затрудненное дыхание, или если высокая температура не спадает в течение более чем 3 дней.

  Должен ли я идти на школу, если у меня грипп и ОРВИ, но я чувствую себя хорошо?

  НЕТ. Независимо оттого, что у  Вас ОРВИ или сезонный грипп, Вам следует оставаться дома и не ходить  в школу до тех пор, пока сохраняются симптомы заболевания. Эта мера предосторожности поможет защитить Ваших друзей и окружающих.

  Могу ли я совершать поездки?

  Если Вы неважно себя чувствуете или у вас имеются симптомы гриппа или ОРВИ, Вы не должны совершать поездки. Если у вас есть какие-либо сомнения в отношении состояния Вашего здоровья, Вам следует обратиться к вашему участковому врачу.

**IV. Dидео – физминутка**

**V.** а). Обсуждение в группах – «Какую информацию необходимо поместить в памятку по профилактике простудных заболеваний?»;

б). Работа в группах - изготовление памятки:

в). Представление группой своей работы.