

Почему-то глаз не дышит,  
Да и рот совсем не слышит,  
Что-то ухо не глядит,  
Даже нос не говорит!  
Что случилось, что такое?  
Вышел организм из строя.  
Мой язык ко рту прилип,  
Оказалось, это — грипп.  
Не желаю грипповать,  
Буду меры принимать!  
Вирусам шах объявляю,  
Лук, чеснок употребляю.  
А бессонной ночью длинной  
Чаю выпью я с малиной,  
Буду фрукты есть, лимон,  
Пусть злодеев гонит он.  
Злые твари присмирели,  
Запыхтели, закряхтели,  
Резво бросились бежать,  
Мне их было не догнать!  
Но умчались не впустую,  
Жертву высмотрев другую —  
Костю, что живёт напротив.  
Он зимой без шапки ходит.

**Будьте здоровы!**



**Своевременное принятие  
профилактических мер поможет  
защитить от заражения как  
взрослых, так и детей.**



**Для проведения  
медикаментозной профилактики  
гриппа и ОРВИ рекомендуется  
проконсультироваться с врачом.**

**ОГКОУ Вичугская школа-интернат №2**

**Предотвращение заболеваний,  
вызванных гриппом и острыми  
респираторными вирусными  
инфекциями**



**будь  
здоров!**

**2025 г.**

В период сезонных простудных заболеваний в детских коллективах значительно повышается риск заражения вирусными инфекциями. И педагогам, и родителям хочется, чтобы их дети как можно реже сталкивались с подобными недугами. Однако правильно проведенная профилактика способна значительно снизить уровень заболеваемости.

## Признаки гриппа и ОРВИ

ОРВИ представляет собой обширную группу респираторно-вирусных инфекций, включающую более 300 различных вирусов, таких как аденовирусы, риновирусы и респираторно-синцитиальные вирусы. Несмотря на то, что большинство людей ассоциируют их с простудными заболеваниями, на самом деле они не имеют к ним прямого отношения.

## Симптомы гриппа

- **Сильная головная боль**, сосредоточенная преимущественно в области лба и висков. **Мышечная и суставная боль**.
- **Боль при движении глазами. Тошнота и рвота.**
- **Светобоязнь. Понижение артериального давления.**
- **\*Сухой кашель и заложенность носа**, которые могут возникнуть через несколько часов после появления первых симптомов инфекции.

**Грипп опасен своими осложнениями, такими как ларингит, трахеит, пневмония, а также поражения нервной и сердечно-сосудистой систем.**

## Признаки ОРВИ

- **Температура:** На начальном этапе болезни температура держится на уровне субфебрильных значений, однако через несколько дней, если присоединится бактериальная инфекция, она может подняться до 38-39 градусов.
  - **Катаральные явления:** Осиплость голоса, кашель, насморк — эти симптомы проявляются в первую очередь.
  - **Снижение или полное отсутствие аппетита:** Потеря аппетита — один из основных признаков ОРВИ, который может быть вызван как самим заболеванием, так и его симптомами.
  - **Вялость и сонливость:** Эти проявления часто сопровождают ОРВИ и могут значительно ухудшить общее состояние.
- Если не начать лечение ОРВИ своевременно, могут развиваться осложнения, такие как трахеит, бронхит, отит, синусит и ларингит. Грипп и ОРВИ передаются через бытовые и воздушно-капельные пути. Достаточно, чтобы вирус попал на слизистую оболочку рта или глаз, чтобы произошло заражение. В воздухе помещения вирус может сохранять свою активность в течение 2-9 часов.

## Профилактика гриппа и ОРВИ

- **В сезон эпидемии:** Ограничьте посещение мест массового скопления людей, чтобы снизить риск заражения.
- **Изоляция больного:** Если кто-то из членов вашей семьи заболел, его следует изолировать в отдельное помещение и регулярно проводить в его комнате влажную уборку и дезинфекцию.
  - Чаще проветривайте помещения и поддерживайте чистоту.
  - Употребляйте полноценное питание, включая свежие фрукты и овощи.
  - Не переутомляйтесь, соблюдайте режим сна и отдыха, регулярно бывайте на свежем воздухе.
  - За несколько недель или месяцев до начала сезона эпидемий начинайте закаливающие процедуры и занимайтесь физкультурой, чтобы укрепить свой иммунитет.
  - Пользуйтесь индивидуальными гигиеническими принадлежностями: полотенцами, игрушками и ежедневно обрабатывайте их.
  - Промывайте нос и полощите горло солевым раствором 2-3 раза в день, особенно после возвращения домой.
  - Мойте руки с мылом и дезинфицирующими средствами перед едой, после посещения мест скопления людей и после контакта с больным гриппом или ОРВИ.
  - Не трогайте рот и глаза немытыми руками.
  - Тщательно мойте и термически обрабатывайте продукты, которые вы покупаете в магазине или супермаркете.