

Грипп не пройдет!

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное заболевание (ОРВИ), но это неправильно, т.к. на долю гриппа приходится только 10-15% в структуре заболеваемости ОРВИ.

Существуют три типа вирусов гриппа: А, В и С. Именно вирусы гриппа А являются причиной возникновения тяжелых эпидемий и пандемий, т.к. они отличаются чрезвычайной изменчивостью (с легкостью меняют свою структуру, а значит, всякий раз воспринимаются организмом как новые, неизвестные).

Эпидемии гриппа В возникают реже, распространяются медленнее и поражают не более 25 % населения. Грипп у детей и взрослых, вызываемый вирусом типа С, не вызывает крупных эпидемий, а заболевание в большинстве случаев протекает в легкой или бессимптомной форме.



Грипп не пройдет!

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Однако следует отметить, что назначать эти препараты должны врачи, и даже применение безрецептурных средств требует обязательной консультации у специалистов, т.к. лекарственные средства имеют противопоказания и могут вызывать побочные эффекты. Для гарантированной профилактики гриппа в течение эпидемии противовирусные препараты должны приниматься строго в соответствии с инструкциями по применению и под медицинским контролем.

Вакцинация является одним из самых действенных методов профилактики гриппа. Однако следует строго выполнять все обязательные рекомендации по срокам вакцинации, четко учитывать все противопоказания. Некоторым людям вакцинация может быть показана в первую очередь (из-за состояния здоровья или профессии).



Грипп не пройдет!

Самая простая профилактика гриппа – частое мытье рук, т.к. вирусы легко передаются через грязные руки. Очень легко пользоваться ватно-марлевой повязкой (маской), хотя эффективность этого метода невелика. В период эпидемии или скачка заболеваемости хорошо уменьшить число возможных контактов с заболевшими (особенно детям), то есть лучше меньше пользоваться городским общественным транспортом, ходить в гости, в театры и в кино.

Закаливание - самый лучший способ профилактики ОРВИ, которое позволяет в значительной степени избежать простуды. Необходимо помнить, что начинать закаливаться лучше летом и обязательно продолжать эти процедуры в течение всего года. Не надо начинать закаливание в период, когда вероятность заболеть очень высока.

Очень важно получать достаточное количество витаминов, а следовательно, правильно и сбалансированно питаться, потребляя достаточное количество овощей и фруктов. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной и свежей капусте, а также цитрусовых: - лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах. Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины. К народным средствам относят также регулярное потребление чеснока и репчатого лука.



Грипп не пройдет!

Грипп – это тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей всех возрастов. Заболевание гриппом сопровождается высокой смертностью, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара.

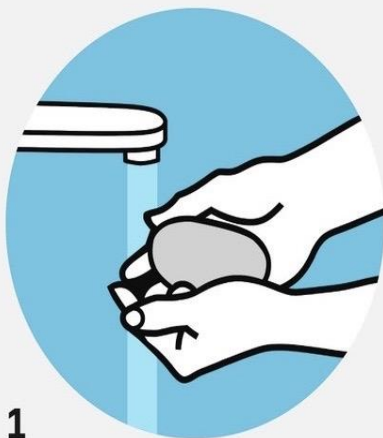
Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, вида вируса гриппа. По тяжести клинических проявлений выделяют 4 формы гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая, от этого зависит и лечение ОРВИ.

Зачастую люди, считая ОРВИ неопасными заболеваниями, предпочитают переносить болезнь «на ногах». Это приводит к увеличению числа осложнений, поэтому своевременное лечение ОРВИ необходимо. Профилактика ОРВИ также немаловажна. Особенно опасен осложнениями грипп: пневмонии, бронхиты, синуситы, отиты, осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы. Чаще всего осложнения дает грипп у детей, пожилых людей и лиц, страдающих хроническими заболеваниями.

Внимание: При появлении первых симптомов заболевания сразу обращайтесь к медицинскому специалисту!



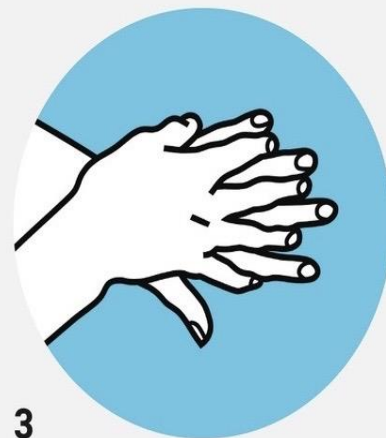
Как правильно мыть руки



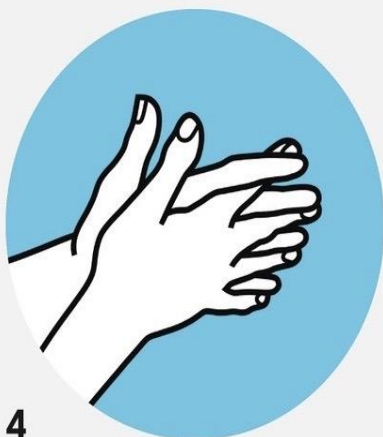
1
Намылить руки



2
Ладони



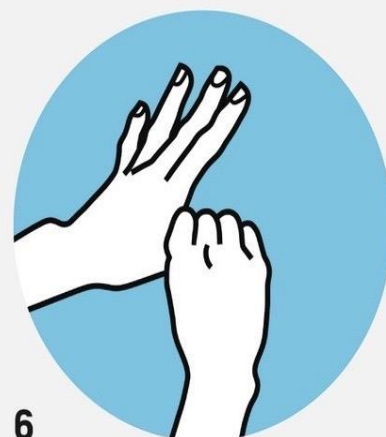
3
Обратную сторону ладоней



4
Между пальцами



5
Ногти



6
Большие пальцы



7
Подушечки пальцев



8
Смыть



9
Высушить

Консультация для
родителей

«Детское автокресло»



Как приучить ребёнка к автокреслу?

Задача родителей – помочь малышу привыкнуть к детскому сидению без особых усилий за самое короткое время. Если ребёнок с самого рождения путешествует в автокресле «автолюльке», то он даже не догадывается, что может быть иначе.



Но если же вы только собираетесь посадить ребёнка в автокресло, необходимо его к этому подготовить. Покажите на картинках сиденье, где изображены дети. Или выберите в магазине кресло вместе с ребёнком. Пусть он участвует в его выборе.

Как посадить ребёнка в автокресло?



Сидения кресел устроены так, что ручки и ножки не «затекают», шея не устаёт, осанка правильная. Первая поездка не должна быть длительной. Время поездок следует увеличивать постепенно. И если всё же ребёнок не сидит в кресле, следует позаботиться о его развлечении. На помощь придут различные игрушки и игры.

Предпочтительно научить ребёнка наблюдать за окружающим миром.

Детские автокресла сделаны так, что во время поездки малыш может спать. Не исключено, что самым любимым занятием вашего малыша в пути будет сладкий сон.

Для чего необходимо детское автокресло?

Дети - наше богатство!

Самые важные пассажиры в вашем автомобиле - **это дети**: непредсказуемые, непоседливые, и для того, чтобы обеспечить им надёжность и комфорт, у каждого из родителей, у кого есть авто, должно быть автокресло.

В первую очередь – автокресло, это безопасность ребёнка во время движения машины. И конечно же автокресло - это спокойствие родителей, ведь в автокресле ребёнок сидит чётко и не может ёрзать, и лазить по задним сидениям, следовательно, родители могут быть спокойными.

А если за рулём мама, тем более она не будет отвлекаться, если ребёнок сидит в автокресле.

Согласно ПДД, а ещё технике безопасности, автокресло необходимо для ребёнка. **От аварий не застрахован никто.**

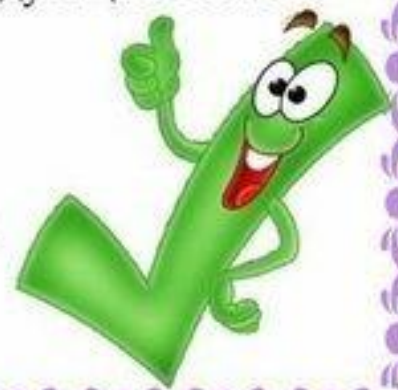
Правильно подобранное и установленное кресло **снижает риск травм вашего ребёнка.**



Какое должно быть автокресло?

Согласно требованиям, сегодня действуют следующие типы разрешений:

- * универсальные;
- * полу универсальные;
- * для определённых транспортных средств.



Разрешение универсальное означает, что применение автокресла допускается в любых марках и моделях автомобилей. Полу универсальное разрешение означает, что автокресло может устанавливаться в автомобилях ограниченных моделей.

Специализированное кресло для авто обязательно имеет значок соответствия **ECE R 44/04**. А рядом со знаком соответствия указывается тип детского автокресла.

В мире принята единая классификация автокресел по весовым группам.

«Группа 0». Примерный возраст пассажира с рождения до 6-ти месяцев. Вес малыша менее 10-ти кг. Установка – боком к ходу движения.

«Группа 0+». Примерный возраст пассажира с рождения до 1 года. Вес не более 13 кг. Установка – лицом против направления движения.

«Группа I». Приблизительный возраст – от 9-ти месяцев до 4 лет. Вес малыша 9-18 кг. Способ установки по направлению движения.

«Группа II». Примерный возраст – 3-7 лет. Вес от 15 кг до 25кг. Способ установки - по ходу движения.

«Группа III». Возраст пассажира от 6-ти до 12-ти лет. Вес пассажира 22-36 кг. Установка – лицом по направлению транспортного движения.



