

## Основные симптомы гриппа

Зависят от типа возбудителя, но обязательно - повышение температуры тела до 5 дней болезни, головная и мышечная боль, озноб, слабость, воспаление горла, насморк, кашель, потеря аппетита. Всегда характерна интоксикация организма. При различных типах гриппа преобладают те или иные симптомы.

## Грипп крайне опасен своими осложнениями

Осложнениями гриппа являются бронхит, миозит, миокардит, поражения ЦНС, стеноз гортани, отит, ларингит, трахеит, плеврит, тонзиллит, синусит, а также обострения хронических заболеваний. Самым распространенным осложнением является воспаление легких. Именно это осложнение вызывает большинство смертельных случаев.

## Можно ли предупредить заболевание гриппом?

Для профилактики гриппа нужно:

1. регулярно промывать нос мыльной водой
2. полоскать горло слабым йодо-солевым раствором
3. смазывать слизистую носа оксолиновой мазью
4. принимать препараты: ремантадин, арбидол, анаферон курсами, витамины
5. закапывать в нос интерферон
6. принимать чесночные ингаляции

## Что делать, если ребенок заболел?

1. в первую очередь изолировать ребенка
2. помещение необходимо регулярно проветривать
3. всем членам семьи надевать марлевые повязки
4. выделить отдельную посуду
5. предметы обихода необходимо ежедневно обрабатывать дезсредствами
6. вызвать врача на дом, выполнять все его назначения
7. обильное питье в виде теплого чая, морсов, минеральной воды
8. общеукрепляющие медикаменты, аскорбиновая кислота, поливитамины
9. антигистаминные препараты

## *Вакцинопрофилактика гриппа.*

Достоверный счет эпидемиям гриппа ведется с 1173г. Периодически повторяясь, грипп и ОРЗ уносят в течении всей нашей жизни около 1 года. За время, прошедшее с момента открытия вируса гриппа, человек узнал о нем все: его строение, особенности эпидемического процесса патогенеза и клиники, научился диагностировать и лечить и, что самое важное, предотвращать развитие заболевания при помощи вакцин.

Однако, не смотря на достигнутые успехи, грипп в период сезонных эпидемий продолжает поражать от 4 до 15% населения земли. Ежегодно сезонные подъемы заболеваемости гриппом наносят ощутимый урон здоровью населения. В группу риска развития тяжёлых форм и осложненного течения болезни попадают дети, лица пожилого возраста, беременные женщины, больные с хроническими болезнями органов дыхания, эндокринными расстройствами. Несмотря на совершенствование лечебных технологий, до сих пор не удается решить все проблемы, связанные с гриппом. Единственной социально и экономически оправданной мерой борьбы с гриппом, по данным Всемирной организации здравоохранения, является вакцинопрофилактика.

В Российской Федерации вакцинация против гриппа включена в Национальный календарь профилактических прививок и проводится детям начиная с 6-ти месяцев, учащимся 1-11 классов, студентам высших профессиональных и средних профессиональных учебных заведений, представителям ряда профессий (работникам медицинских и образовательных учреждений, транспорта, коммунальной сферы, и др.), лицам старше 60-ти лет.

Сегодня в арсенале средств специфической профилактики насчитывается более десятка различных противогриппозных вакцин отечественного и зарубежного производства. Производители вакцин особое внимание уделяют вопросам повышения профиля безопасности, что особенно актуально в отношении гриппозных вакцин, так как данная вакцинация, единственная которую проводят массово и ежегодно.

При наблюдении за привитыми детьми, посещающими детские дошкольные учреждения, и не привитыми детьми разница в показателях заболеваемости гриппом и ОРВИ составила 8 раз; в группе школьников, привитых и не привитых против гриппа 6 раз. Среди привитых работников образовательных учреждений заболеваемость в группе привитых была в 16 раз ниже, чем среди не привитых, среди медицинских работников уровень заболевания был в 11 раз ниже, чем среди не привитых.

С 01 октября 2012 г. начата вакцинация против гриппа. Все желающие получить бесплатную вакцинацию против гриппа могут обратиться к участковому терапевту по месту жительства или к фельдшеру школы.

***Оптимальные условия воздушной среды*** являются важным фактором сохранения здоровья и работоспособности человека. Неблагоприятные изменения воздуха могут вызывать значительные нарушения в организме: перегревание или переохлаждение тела, гипоксию, возникновение инфекционных и других заболеваний, снижение работоспособности.

Из физических свойств воздуха наиболее существенными в плане влияния на самочувствие и, как следствие, работоспособность школьников, являются температура, относительная влажность и скорость движения. Эти параметры нормируются так: температура воздуха в классе в средней полосе России должна быть 18-19°C; в физкультурном зале - 16-17°C, а перепады температуры по горизонтали и вертикали в классе должны быть не более 2 - 3 оС. Разница между температурой воздуха в помещении и внутренней поверхности наружных стен не должна превышать 3 - 5 оС, между температурой в начале и конце занятия не более 4 - 5 оС.

Норма относительной влажности воздуха колеблется в пределах 30-70 % (оптимум - 50-60%). Оптимальная скорость движения воздуха в классе - 0,2-0,4 м/с; в физкультурном зале допускаются более высокие показатели - до 0,8 м/с. Такие физические свойства воздуха, как атмосферное давление, уровень солнечной радиации и естественной радиоактивности в условиях школы нормироваться не могут, хотя их колебания и оказывают определенное влияние на самочувствие и работоспособность.

Показано, что при температуре воздуха 18-19°C, относительной влажности 50-60% и скорости движения 0,2-0,4 м/с процессы теплопродукции и теплоотдачи в организме взаимно уравновешены, то есть система терморегуляции работает наиболее экономно. По мере пребывания людей в помещении температура и относительная влажность воздуха повышаются (было замечено, что если не следить за температурой, то к концу урока она повышается на 2-3°C, к концу учебного дня на 5-6°C).

Повышение температуры вызывает напряжение системы терморегуляции, в целях усиления теплоотдачи и во избежание перегрева. В таких условиях теплоотдача путем кондукции и конвекции практически не изменяется, и увеличить ее можно за счет усиленного потоотделения с последующим испарением пота, а также усиленного дыхания. Для усиления потоотделения требуется учащение сердечных сокращений (чтобы кровь быстрее омывала поверхностные слои тела); усиление дыхания требует увеличения работы дыхательной мускулатуры.

Получается, что очень много сил организма тратится не на полезную работу (усвоение учебного материала), а на борьбу с неблагоприятными условиями внешней среды. Затруднение теплоотдачи усугубляется повышением относительной влажности воздуха в связи с испарением пота и усилением дыхания: при высокой влажности испарение пота уменьшается. Получается как бы замкнутый круг: повышение температуры и влажности воздуха требует, с одной стороны, усиления теплоотдачи, а с другой стороны, делает это усиление невозможным. Вот почему важно соблюдать оптимальный режим проветривания помещений.

В отсутствие детей в классе (по данным некоторых авторов, и во время проведения физкультминуток) можно осуществлять "сквозное" проветривание, открыв в классе окна и двери, и открыв в коридоре окна напротив класса. Показано, что 3-5 минут такого проветривания вполне достаточно, чтобы воздух в классе полностью обновился. Так, например, при проветривании помещений в течение часа путем открывания форточки количество углекислого газа в воздухе снижается всего на 7 % по сравнению с исходным его количеством; при проветривании путем открывания двери - на 20 %; а при сквозном проветривании - почти на 76 %. Таким образом, сквозное проветривание эффективнее обычного в 5 - 10 раз. Кроме того отмечено, что при сквозном проветривании резко уменьшается и содержание микроорганизмов в воздухе помещения.