

Уважаемые родители!
Помните!

**Самый эффективный и легкий
способ профилактики гриппа –
сделанная осенью прививка!**



**ГБУЗ «Южно-Сахалинская детская
городская поликлиника»**
Кабинет медицинской профилактики

ГРИПП ОРВИ



Официальная статистика

По данным ВОЗ каждый год вирус гриппа поражает от 5 до 15% мирового населения; около 5 млн человек переносит заболевание в тяжелой форме, от 250 - до 500 тысяч человек умирает.

В России ежегодно регистрируется 3-5 млн случаев гриппа и более 10 млн - ОРВИ.

Ущерб от гриппа в России составляет 80 млр. руб ежегодно!

Стоимость лечения случая гриппа составляет 8,0 тысяч рублей, без затрат на восстановление, приобретение витаминов и посещения оздоровительных мероприятий.

Это ли не повод подумать о профилактике самого распространенного заболевания, опасного для здоровья и жизни своими осложнениями?

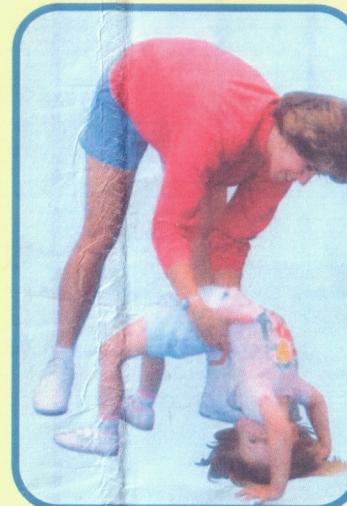
Причины, приводящие к частым ОРВИ у детей:

- особенности иммунитета (наиболее предрасположены к ОРВИ дети в возрасте до 5-6 лет, чья иммунная система находится в стадии формирования).
- Пассивное курение ребенка (вдыхание табачного дыма от курящих взрослых, находящихся рядом).
- Неправильный режим.
- Пренебрежение закаливанием.
- Нерациональное питание.

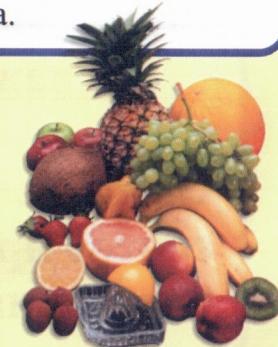
Часто болеющие дети нуждаются в комплексной реабилитации, которая включает ряд мероприятий.

1. Организация рационального режима дня:

- необходимо исключить занятия и игры, приводящие к переутомлению и перевозбуждению ребенка;
- увеличить продолжительность ночного сна на 1-1,5 часа;
- обеспечить дневной сон или отдых;
- организовать прогулки на свежем воздухе
- ограничить компьютерные игры и телевизионные передачи;
- прием растительных препаратов с успокаивающим действием (пустырник, валериана и т.д.);



2. Рациональное питание (необходимо использовать в питании свежие овощи, фрукты, ягоды. При их недостатке витаминно-микроэлементные лекарственные средства.



3. Закаливание.

Закаливающие процедуры должны быть систематическими, с соблюдением принципа постепенности увеличения нагрузки.

Их надо сочетать с гимнастикой и массажем грудной клетки.

