**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя школа села Пушкино Добринского муниципального района Липецкой области**

**Исследовательская работа**

**« Профилактика ОРВИ, гриппа и укрепление иммунитета»**

Выполнила: ученица 8 класса Байшева Алина

Руководитель: учитель биологии и химии

высшей категории Кретова Т.С.

**2021год**

**Оглавление**

Введение………………………………………………………………………………………….3

Цель, задачи……………………………………………………………………………………....3

I. Теоретическая часть

1. Общая характеристика ОРВИ………………………………………………………………..4
2. Причины заражения ОРВИ…………………………………………………………………..4
3. Формы ОРВИ………………………………………………………………………………….5
4. Симптомы ОРВИ………………………………………………………………………...…5-6
5. Лечение инфекции……………………………………………………………………….…6-8
6. Профилактика ОРВИ…………………………………………………………………………8
7. История открытия гриппа………………………………………………………………….8-9
8. Пути заражения гриппом…………………………………………………………………9-10
9. Формы гриппа и способы лечения……………………………………………………...10-12
10. Меры профилактики гриппа…………………………………………………………..12-14
11. Иммунитет. Рекомендации по укреплению иммунитета………………………....…14-21
12. Исследовательская часть
13. Анкета………………………………………………………………………………….....21-23
14. Заключение……………………………………………………………………………….23-24
15. Список литературы………………………………………………………………………24-25

**Введение**

Под ОРВИ понимается вирусное инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. ОРВИ - чаще сезонное заболевание, пик приходится на осенне-зимний период и в среднем взрослый человек болеет им около 2-3 раз за год.

Возбудителями являются разного типа респираторные вирусные инфекции, их насчитывается около 200 и в этот список входит даже всем известный сейчас коронавирус.

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 (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. Заболевание гриппом сопровождает высокая смертность, особенно у маленьких детей и пожилых людей. Последнее в большей степени относится к определенным группам людей:

* дети (особенно раннего возраста);
* пожилые люди (старше 60 лет);
* больные хроническими тяжелыми заболеваниями сердца (пороки сердца, ишемическая болезнь сердца, тяжелая артериальная гипертония) и легких (бронхиальная астма, хронический бронхит, эмфизема легких).

Эти категории людей должны в первую очередь использовать средства профилактики гриппа и особенно внимательно наблюдаться врачами в случае заболевания гриппом. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения Земного шара. 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.

**Актуальность темы:** так как эпидемии ОРВИ и гриппа охватывают большое количество населения. В последние годы всё большее количество образовательных учреждений закрываются на карантин в период всплеска заболевания.

**Цель:**выяснить информированность учащихся школы о способах профилактики ОРВИ, гриппа и укреплении иммунитета.

**Задачи:**

Проанализировать научную литературу.

Изучить историю открытия ОРВИ, гриппа.

Выявить источники заражения, способы лечения, меры профилактики.

Провести статистическое исследование влияния вакцинации на частоту заболеваемости.

Провести анкетирование с учащимися школы, с целью выяснения знаний о заболевании ОРВИ, гриппом и мерах профилактики, пути укрепления иммунитета.

Предложить рекомендации по профилактике ОРВИ и гриппа.

**Объект исследования:** Заболеваемость ОРВИ и гриппом.

**Предмет исследования:** Способы защиты от ОРВИ и гриппа, укрепление иммунитета.

Методами исследования: анализ, анкетирование, обобщение, опрос, сравнение имеющихся в наличии материалов.

Работа имеет теоретическую и практическую направленность.

С материалами работы могут познакомиться все желающие для общего развития.

**Гипотеза:**Если в школе ведется системная работа с родителями по соблюдению требований к режиму дня, пропаганда здорового образа жизни, проводится регулярный профилактический осмотр медицинскими работниками, проводится вакцинация учащихся, то все это уменьшит заболеваемость гриппом, ОРВИ и укреплению иммунитета.

**I. Теоретическая часть**

**1. Общая характеристика ОРВИ**

В понятии острой респираторной вирусной инфекции «острая» указывает на то, что заболевание длится ограниченный период времени, то есть не является хроническим, и, соответственно, началось не так давно. «Респираторная» означает, что проявления касаются дыхательной системы, которая включает в себя нос, горло, трахею и лёгкие, а «вирусная инфекция» указывает на то, что заболевание вызвано именно вирусами, а не другими микроорганизмами. ОРВИ являются подмножеством острых респираторных заболеваний (ОРЗ), которые могут быть вызваны не только вирусами, но и бактериями.

**2. Причины заражения ОРВИ.**

Основная и главная причина острого респираторного заболевания - контакт с зараженным человеком. Если больной находится слишком близко и не использует средств защиты в виде маски, если он чихает или сморкается, то высока вероятность заразить окружающих. Частички слизи и слюны, содержащие инфекцию, разлетаются вокруг и попадают на кожу людей.

Факторы, которые усугубляют ситуацию и повышают шансы заразиться:

* большое скопление людей;
* сухой воздух в помещении и отсутствие проветривания;
* несоблюдение правил гигиены.

Инфекция может передаться и контактно-бытовым путем. К примеру, если человек сморкался, а после не вымыл руки, то вирус остается на его коже. И вот уже другой человек, пожав руку больному, получает порцию инфекции. Однако этого недостаточно, чтобы заболеть, но если потереть этой рукой свой глаз, нос или рот, то произойдет заражение через слизистую.

Что еще способствует заражению вирусами:

* сниженный иммунитет;
* стрессовое состояние;
* вредные привычки: злоупотребление алкоголем и табакокурением;
* хронические заболевания;
* аллергия.

Переохлаждение, как таковое не является причиной острого респираторного заболевания, но при нем у организма снижается иммунитет, а значит легко можно заразиться вирусами и инфекцией.

Дети обычно заражаются ОРВИ чаще, чем взрослые, этому способствует тесный контакт между одноклассниками, малышами в детском саду и т.д.

**3.Формы ОРВИ**

Инфекция стандартно поражает верхние дыхательные пути. Чаще всего все начинается с незначительного насморка, а через несколько дней уже ощущается боль в горле. В зависимости от того какую часть дыхательных путей поражает вирус, ОРВИ делятся на:

* ринит - воспаление слизистой оболочки носа;
* тонзиллит - воспаление миндалин;
* ларингит - воспаление тканей гортани;
* фарингит - воспаление глотки;
* трахеит - воспаление трахеи;
* бронхит - воспаление бронхов.

Если инфекция попала в конъюнктиву глаз, то может развиться и конъюнктивит. Заранее спрогнозировать как будет развиваться ОРВИ нельзя, но можно своевременно начать лечение, чтобы вирус не опустился в бронхи и легкие.

**4. Симптомы ОРВИ**

Как и у любого заболевания у ОРВИ есть свой инкубационный период, который длится около 3 дней. После этого наступает продромальная стадия - вирус внедряется в клетки.

Начинают проявляться характерные симптомы инфекции:

* усталость, раздражительность;
* озноб, ломота в теле;
* головная боль;
* слезотечение;
* першение в горле;
* насморк.

Температура тела постепенно повышается и может достигать фебрильных отметок в 38-39 градусов. Обычно катаральный период острого респираторного заболевания с лихорадочным состоянием длится не больше 2-3 дней. При правильном лечении общие признаки болезни проходят в течение 5-7 дней, после чего наступает выздоровление. На протяжении всего периода болезни человек заразен и легко распространяет инфекцию.

Возможны и осложнения ОРВИ, когда вирус сопровождается бактериальной инфекцией и поражает легкие или нервные ткани. В первом случае развивается пневмония, во втором возможен менингит. Частое осложнение ОРВИ - отит, когда воспаляется среднее ухо.

Срочная госпитализация требуется, если появляются следующие тревожные симптомы:

* боль в груди;
* одышка;
* тяжелое дыхание с хрипами, свистами;
* судороги;
* потеря сознания;
* появление сыпи на теле;
* примеси крови в отделяемой мокроте.

**4.Лечение инфекции**

ОРВИ - стандартная болезнь, с которой иммунные силы организма человека способны справиться самостоятельно. Однако благодаря достижениям медицины, можно значительно облегчить течение простуды, применяя различные медикаменты.

Лечение острых респираторных вирусных заболеваний прежде всего начинается с того, что нужно обратиться к врачу. Если симптомы уже явные, то лучше вызвать доктора на дом.

Специалист осмотрит слизистую горла, послушает легкие, произведет термометрию и пальпацию лимфатических узлов шеи. После этого соберет анамнез и пропишет лечение.

В случае, если дыхание пациента носит патологический тип, может потребоваться рентгенография.

Что в первую очередь необходимо делать больному:

* соблюдать постельный режим;
* проветривать помещение. Воздух в комнате должен быть влажным.
* пить больше теплой (не горячей!) жидкости.

Медикаментозное лечение часто бывает направлено на купирование неприятных ощущений, поскольку с инфекцией борется иммунная система, но в современных реалиях существуют препараты, которые напрямую воздействуют на инфекцию, примером может послужить “Триазавирин”

Стандартный протокол лечения ОРВИ включает в себя следующие препараты:

* антигистаминные;
* противовирусные и иммуномодулирующие средства;
* жаропонижающие;
* сосудосуживающие капли для носа;
* противовоспалительные спреи и таблетки для горла;
* отхаркивающие препараты;
* препараты от кашля.

На что направлены препараты:

Антигистаминные средства.

Во время болезни слизистая носа и горла отекает, из-за этого возникают сложности с носовым дыханием, чувство кома в горле, становится больно глотать. Антигистаминные препараты блокируют гистаминовые рецепторы, ответственные за отек и помогают легче перенести простуду. Для лечения обычно используют препараты последнего поколения в составе которых вещество Цетиризин.

Жаропонижающие препараты.

Их необходимо принимать только если происходит значительное повышение температуры до 38 градусов или если началась сильная головная или мышечная боль. Насколько это возможно иммунитет должен справляться с вирусом сам. Обычно для понижения температуры используют средства на основе Ибупрофена, Парацетамола или Ацетилсалициловой кислоты. Важно соблюдать дозировку лекарства и не использовать его больше указанного в инструкции количества раз в сутки.

Таблетки для горла.

Неприятное саднящее чувство в горле вызвано воспалением слизистой ткани. Чтобы облегчить свое состояние можно использовать противомикробные и противовоспалительные таблетки и пастилки. К примеру, некоторые таблетки для рассасывания содержат в своем составе вещества, которые обладают антисептическим, анестезирующим и противовоспалительным действием и имеют приятный вкус.

Аэрозоли для горла действуют подобно таблеткам, отличается лишь лекарственная форма.

Препараты от кашля.

 Важно различать сухой и влажный (продуктивный) кашель, поскольку препараты и механизм их действия в обоих случаях совершенно разные. При сухом кашле применяют средства, действующие на уровне центральной нервной системы. Необходимо “погасить” кашлевой рефлекс, который мучает больного.

При влажном кашле важно устранить мокроту, которая начала отделяться.

Сосудосуживающие препараты.

Во время ОРВИ отекшая слизистая мешает нормальному носовому дыханию. Чтобы устранить заложенность носа используют спреи на основе ксилометазолина или оксиметазолина. Однако для лечения насморка могут также применяться и капли растительного происхождения, в составе которых содержатся масла сосны, мяты, эвкалипта.

Хорошо зарекомендовали себя и солевые растворы в виде спреев или капель в нос. Они помогают увлажнять слизистую, поддерживать ее нормальное физиологическое состояние. Солевой раствор оказывает противовоспалительное, очищающее, восстанавливающее действие.

Иммуномодулирующие препараты.

 Эти препараты обладают умеренным иммуностимулирующим действием и оказывают интерферон-индуцирующую активность, способствуют смягчению симптомов острой инфекции.

Противовирусные препараты.

Такие средства оказывают прямое воздействие на сам вирус, так или иначе нарушая работу его клеток и их процессов размножения, благодаря чему болезнь часто бывает скоротечна.

**ВНИМАНИЕ! Вирусы, вызывающие ОРВИ не лечатся антибиотиками!**

**6. Профилактика ОРВИ**

Для того чтобы не подхватить инфекцию, достаточно соблюдать простейшие меры профилактики:

* тщательно мыть руки с мылом;
* использовать антисептики и санитайзеры для рук;
* при чихании и кашле пользоваться одноразовыми салфетками, которые нужно сразу утилизировать.

Чтобы не заразить окружающих людей, при первых признаках болезни необходимо надеть одноразовую медицинскую маску.

**7. История открытия гриппа.**

Первые упоминания о гриппе были отмечены много веков назад - еще в 412 году до н.э. - именно тогда небезызвестный Гиппократ описал похожее на грипп заболевание. Многократные описания эпидемий гриппа встречаются в средние века.

Гриппоподобные вспышки были отмечены в 1173 году. Начиная с XII века, человечество подверглось более чем 130 вирусологическим атакам - примерно столько раз возникали эпидемии и пандемии гриппа. Первая задокументированная пандемия гриппа, унесшая много жизней, случилась в 1580 году. В течение всего нового времени грипп остается серьезной проблемой для большинства стран мира.

Возбудителя заболевания - вирус гриппа открыл Richard Shope в 1931 году. В 1940 году было сделано важное открытие - вирус гриппа может быть культивирован на куриных эмбрионах. Благодаря этому появились новые возможности для изучения вируса гриппа. А в 1947 году Тейлором был выделен вирус гриппа С.

В 1889-1891гг. произошла пандемия средней тяжести, вызванная вирусом типа H3N2 (классификация вирусов находится в следующем разделе - "Вирусы гриппа").

Самая крупная из известных пандемий гриппа случилась в 1918 году. Предполагается, что первые случаи произошли в Китае, но документально подтвержденные случаи смертельного респираторного заболевания были впервые описаны в Соединенных Штатах в марте 1918 и в портовых городах Франции, Испании и Италии в апреле 1918 года. Люди прозвали болезнь "испанской лихорадкой". В течение 10 месяцев от "испанки" (вызванной вирусом H1N1) пострадало население всего мира.

В 1968-1969гг произошел средний по тяжести "Гонконгский грипп", вызванный вирусом H3N2. Пандемия началась в Гонконге в начале 1968 года. Наиболее часто от вируса страдали пожилые люди старше 65 лет. Всего число погибших от этой пандемии составило 33800 человек.

В 1977-1978гг произошла относительно легкая по степени тяжести пандемия - "Русский грипп".

Вирус гриппа (H1N1), вызвавший эту пандемию уже был известен по пандемиям 1918-20 и 1947 годов. Поэтому в первую очередь пострадали лица, родившиеся после 1920, 1947гг. Но и сегодня история гриппа продолжает пополнятся новыми трагическими сведениями. На волне почтово-биологического террора человечество стало забывать о гриппе. А этого делать нельзя, особенно осенью.

**8. Пути заражения гриппом**

**Источник заражения**

Резервуаром вируса, как правило, является больной человек. Последние вспышки гриппа (например, в Гонконге) дают основания предполагать, что возможна передача вируса типа А от животного к человеку. Заболевание может протекать и в стертой форме. Больные способны инфицировать других людей в течение примерно 8–ми дней с начала заболевания. Наибольшую опасность для окружающих представляют больные в первые 2 дня болезни. Большую эпидемическую опасность представляют люди, которые при заболевании гриппом вынуждены по разным причинам выходить из дома. Они бывают в общественных местах, пользуются общественным транспортом и тем самым способствуют быстрому распространению заболевания, особенно в крупных городах. Продолжая вести активный образ жизни, они успевают заразить большое число людей.

**Пути передачи вируса**

Вирус гриппа очень "инфекционный" и легко передается.

**Воздушно–капельный путь** передачи инфекции является наиболее распространенным. В течение суток через дыхательные пути человека проходит около 15000л воздуха, микробное содержание которого фильтруется и оседает на поверхности эпителиальных клеток. При кашле, чихании, разговоре или просто дыхании со слизистых оболочек дыхательных путей больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой, в том числе с вирусами гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с максимальной концентрацией аэрозольных частиц. "Входными воротами" для вируса гриппа является слизистая дыхательных путей здорового человека. Таким образом, вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного к здоровому человеку.

**Разброс аэрозольных частиц при чихании**

Степень концентрации вируса гриппа и длительность его пребывания во взвешенном состоянии в воздухе в первую очередь зависят от величины аэрозольных частиц. Последнее определяется силой и частотой физиологических актов – чихания, кашля, разговора. Стоит убедить больного чихать с закрытым ртом, как количество выбрасываемых в воздух аэрозольных частиц может быть уменьшено в 10–70 раз, а значит, снижена концентрация в воздушной среде вируса гриппа. Вирус гриппа, обладая довольно высокой устойчивостью, особенно при низких температурах (сохраняется при температуре 4°С), может сохраняться во внешней среде до 3–х. недель. Прогревание при температуре 50–60°С вызывает инактивацию вируса в течение нескольких минут, действие дезинфицирующих растворов – мгновенно.

**9. Формы гриппа и способы лечения**

Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиться одна из 4–х форм гриппа: **легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая.**

Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

1. В случае **легкой** (включая стертые и субклинические) формы гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38°С и сохраняться 1–2 суток, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.
2. В случае **среднетяжелой** (манифестной) формы гриппа температура повышается до 38,5–39,5°С (продолжительность 2–3 суток) и отмечаются классические симптомы заболевания:

Интоксикация:

- обильное потоотделение;

- общая слабость;

- суставные и мышечные боли;

- головная боль;

- боль при движениях глазными яблоками.

Катаральные симптомы:

- гиперемия мягкого неба и задней стенки глотки;

- гиперемия конъюнктив.

Респираторные симптомы:

- поражение гортани и трахеи;

- сухой (в ряде случаев – влажный) болезненный кашель;

- нарушение фонации;

- боли за грудиной;

- ринит (насморк);

- гиперемия, цианотичность, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки.

Синдром сегментарного поражения легких - динамично нарастающая (в течение нескольких часов) легочно - сердечная недостаточность с типичной сегментарной тенью в одном из легких; при благоприятном исходе клинико - рентгенологические изменения разрешаются (практически бесследно) в течение 2–3 дней (дифференциальное отличие от пневмонии).

Абдоминальный синдром:

- боли в животе;

- диарея - отмечается в редких случаях и, как правило, служит признаком других инфекций. То, что известно под названием "желудочный грипп", вызывается совсем не вирусом гриппа.

1. При развитии **тяжелой** формы гриппа температура тела поднимается до 40–40,5°С с продолжительностью до 4–5 суток. В дополнение к симптомам, характерным для среднетяжелой формы гриппа появляются признаки энцефалопатии (психотические состояния, судорожные припадки, галлюцинации), сосудистые расстройства (носовые кровотечения, точечные геморрагии на мягком небе) и рвота.
2. При **гипертоксической** форме гриппа температура тела поднимается выше 40,5°С (может сохраняться более 4–5 суток) и возникает серьезная опасность летального исхода, особенно для больных из группы риска. Эта форма гриппа включает в себя (помимо вышеперечисленных) следующие проявления:

- Гипертермический синдром;

- Менингизм (единичные или сочетанные менингеальные признаки при отсутствии достоверных воспалительных изменений со стороны мягких мозговых оболочек);

- Энцефалопатия в сочетании с гемодинамическим расстройствами у детей (объединяют термином нейротоксикоз) - наиболее частая причина летального исхода при тяжелом гриппе;

- Возникновение отечного геморрагического синдрома, развитие в различной степени выраженности дыхательной недостаточности, вплоть до отека легких (геморрагическая пневмония), а также отека мозга у отдельных больных.

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2–4 дня и болезнь заканчивается в течение 5–10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наслоением бактериальной флоры или другой вирусной респираторной инфекции.

**Лечение**

При возникновении первых симптомов гриппа показано применение следующих средств:

- обильное питье (горячий чай, морс, боржоми с молоком);

- жаропонижающие средства;

- сосудосуживающие средства местно для облегчения носового дыхания;

- корень солодки, настойка алтея и другие средства для разжижения и отхождения мокроты;

- противокашлевые средства;

- в первые дни болезни рекомендуются паровые ингаляции с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багульника, сосновых почек;

- аскорбиновая кислота, поливитамины.

**Базисная терапия**

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. При тяжелой форме гриппа возможно развитие геморрагий и различных осложнений (пневмонии, отита, гайморита и пр.). Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений). Часто показаны и дополнительные обследования - такие, как рентген грудной клетки, ЭКГ, и другие. Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников, но, к сожалению, около 30% больных госпитализируются в стационары поздно - после 5-6 дней заболевания, что и приводит к затяжному течению пневмонии и других осложнений.

Недопустимо также, чтобы сами больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием различных антибиотиков, часто неоправданный, что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, перехода заболевания в хроническую форму, дисбактериоза, формированию устойчивых форм бактерий.

**10.Меры профилактики**

Основным методом профилактики против гриппа является активная иммунизация вакцинация, когда в организм вводят частицу инфекционного агента. Вирус, содержащийся в вакцине, стимулирует организм к выработке антител, которые предотвращают размножение вирусов и инфицирование клетки. Благодаря этому заболевание предупреждается еще до его начала.

Вакцинацию лучше проводить осенью, поскольку эпидемии гриппа, как правило, бывают между ноябрем и мартом. Высокий титр антител, вызванный прививкой, держится несколько месяцев и начинает падать спустя 6 месяцев после вакцинации. Поэтому заблаговременная вакцинация также не рекомендуется.

Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).

Дополнительно необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.

Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.

При гриппе рекомендуется проводить регулярный туалет носа - мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки. (Рецепт настоя: 3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять 30 минут.)

Рекомендуется полоскание горла растворами марганцовки, соды или ромашки, а так же ингаляции: вскипятить 300 граммов воды, добавить 30 - 40 капель настойки эвкалипта, или 2 - 3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.

Очень помогают теплые ножные ванны с горчицей (5 - 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.

В дополнение к назначенным врачом лекарствам можно использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром - хорошее освежающее питье при высокой температуре.

Кусочек прополиса величиной в 1 - 2 горошины надо держать во рту, изредка перебрасывая языком с одной стороны на другую, на ночь заложить за щеку. Держать сутки. Можно использовать обычный кусковой сахар, пропитав его спиртовым экстрактом прополиса.

При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, бронхитах и других простудных заболеваниях применяют пихтовое масло, сочетая втирания и массаж с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зонам 4- 5 раз в сутки. После каждой процедуры больного обертывают компрессной бумагой, надевают шерстяные носки, накрывают теплым одеялом и дают пить потогонный настой из сбора трав. При ингаляциях в эмалированную кастрюлю с кипятком добавляют 3 - 4 капли масла и вдыхают лечебные пары, накрыв голову полотенцем. При насморке можно закапать по одной капле масла в каждую ноздрю. Пихтовое масло снимает и приступы сильного кашля. Чистое масло закапывается из пипетки на корень языка по 3 - 5 капель утром и вечером.

При сильном кашле хорошо помогает следующий способ. Нарезать сырую редьку тонкими ломтиками, посыпав их сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке, отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким медом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном.

Хорошо помогает тертый чеснок напополам с медом. Принимают на ночь столовую ложку этой смеси, запивая кипяченой водой.

**Что запрещено и не рекомендуется при гриппе**

Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. При тяжелой форме гриппа возможно развитие различных осложнений. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как острая пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом. Поэтому необходимо назначение специфических противовирусных средств и адекватной терапии антибактериальными средствами и другими препаратами (чтобы не допустить осложнений). Часто показаны и дополнительные обследования — рентген грудной клетки, ЭКГ.

Больные гриппом требуют постоянного наблюдения со стороны медработников. Существует ошибочное мнение, что после начала эпидемии вакцинация противопоказана. Если по каким-то причинам вакцинация не была сделана вовремя, то ее можно сделать и после начала эпидемии гриппа. Правда если прививка сделана тогда, когда человек уже инфицирован вирусом гриппа, то вакцина может оказаться неэффективной.

Недопустимо, чтобы больные или родители заболевших детей самостоятельно начинали прием антибиотиков (часто неоправданный), что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у взрослых и детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, дисбактериоза, формированию устойчивых форм бактерий.

Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки до 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. Для профилактики гриппа и других ОРВИ важно уменьшить число контактов с источниками инфекции, что особенно важно для детей. Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости. Дети должны как можно больше гулять: на свежем воздухе заразиться гриппом практически невозможно.

Для профилактики гриппа на сегодняшний день существует широкий выбор лекарственных средств. Эти противовирусные препараты облегчают клинические симптомы гриппа и уменьшают продолжительность болезни в среднем на 1,5 — 3 дня. Однако необходимо отметить, что они обладают специфической активностью только в отношении вируса гриппа А и бессильны против вируса гриппа В. В дополнение к этому многие лекарственные средства имеют широкий перечень противопоказаний и могут вызвать побочные реакции. Лечение данными препаратами эффективно только в случае их приема в течение первых 48 часов после начала заболевания. В этом случае заболевание не развивается дальше, предотвращаются возможные осложнения, снижается вероятность заражения окружающих.

1. **Понятие «Иммунитет»**

[**Иммунитет**](http://www.urolocus.ru/php/content.php?id=199)- под иммунитетом понимают сопротивление организма к инфекциям и чужеродным агентам. **Иммунитет**обеспечивают защитные свойства кожи и слизистых оболочек, а так же  клетки иммунной системы, интерфероны и др.  **Иммунитет**различается как **врожденный**, т.е. с рождения ребенка при передаче иммунной невосприимчивости от матери, так и **приобретенный**из-за однократного перенесения болезни или введения предохранительной прививки.

**Иммунитет -  надежная защита организма**

**Рекомендации по укреплению иммунитета**

1.  Иммунитет можно укрепить разными способами, но делать это нужно постоянно. Для профилактики различных инфекционных заболеваний делаются **прививки:** вводятся живые или ослабленные возбудители заболевания, в ответ организм вырабатывает антитела, способные их нейтрализовать.

2.  При иммунодефицитных состояниях применяют различные лекарственные препараты, которые восстанавливают нарушенные звенья иммунитета. Но такое нарушенное звено нужно сначала выявить, для этого назначается специальный анализ крови - иммунограмма, а все лечение проводится по назначению и под контролем врача.

3.  Кроме того, есть способы укрепления иммунитета, которые человек может использовать самостоятельно, они связаны с правильным питанием и образом жизни.

4  Питание - основа для формирования иммунитета.

Поговорка «Человек есть то, что он ест» в данном случае может пониматься буквально: для строительства любых клеток организма (в том числе и иммунных) требуются белки, жиры, углеводы, витамины и минеральные вещества. Если человек недоедает, то строить клетки не из чего и иммунитет обязательно пострадает. При переедании, как ни странно это звучит, то же самое, так как нарушается всасываемость пищи.

К сожалению, даже следование этим принципам не всегда обеспечивает организму поступление всех необходимых ингредиентов для строительства иммунной системы. Чаще всего не хватает веществ, которые нужны в очень малых количествах - микроэлементов. Но в наши время есть специальные биологически активные добавки к пище (**БАДы)**, которые способны восполнить этот дефицит.

5.  Движение - это не только жизнь, но и здоровье.

У человека, который ведет малоподвижный образ жизни, обязательно снизится иммунитет. Происходит это за счет того, что замедляются все обменные процессы, а значит, и образование иммунных клеток. Во время физической нагрузки, напротив, активизируются мышечная, нервная, кровеносная системы, в крови появляется повышенное количество гормонов - все это укрепляет иммунитет.

Для укрепления иммунитета подойдут любые виды спорта, если они не противопоказаны человеку по состоянию здоровья.

6.  Закаляйся!

Хорошим средством для укрепления иммунитета является закаливание холодом. От таких процедур наши кровеносные сосуды привыкают быстро и своевременно реагировать на температурные воздействия, что и обеспечивает правильную работу иммунной системы.

Детей можно закаливать при помощи прохладных ножных ванночек. Первый раз ноги ребенка ставятся в комнатную воду на 3 секунды, а затем докрасна растираются полотенцем. Каждые три дня прибавляется по секунде, доводя процедуру до минуты. После этого также постепенно начинают снижать температуру воды.

7.  Отказываемся от стрессов и вредных привычек.

Вредными привычки потому так и называются, что плохо воздействуют на организм. Так, никотин, алкоголь, различные лекарственные препараты, которые принимаются без назначения врача, могут отрицательно воздействовать на иммунную систему.

Также разрушительно на иммунную систему действуют стрессы: выделяемый при этом адреналин вызывает спазм кровеносных сосудов, что в свою очередь уменьшает снабжение органов (в том числе и иммунных) питательными веществами и кислородом и тормозит их деятельность.

8.  Своевременное лечение воспалительных заболеваний - залог хорошего иммунитета!

Есть воспалительные заболевания, которые протекают незаметно, следствием их является слабость, повышенная утомляемость, недомогание. К таким заболеваниям относится, например, хронический тонзиллит. Они опасны тем, что человек обычно не обращает на них внимания, тогда как они являются постоянным очагом инфекции, отравляя организм продуктами жизнедеятельности микроорганизмов и распада тканей, что оказывает угнетающее влияние на иммунитет. Все хронические очаги инфекции обязательно нужно лечить.

9.  И самое важное, как отмечают все специалисты, чтобы укрепить, повысить иммунитет нужны … любовь и смех. Когда вас любят, когда вы занимаетесь любимым делом, когда вы смотрите на мир с улыбкой, смеетесь с друзьями – никакая болезнь к вам не пристанет. Это подтвержденный наукой факт!

**Закаливание как средство повышения и укрепления иммунитета**

Важно помнить, что первым правилом закаливания является постепенность. Любые резкие шаги вроде обливания холодной водой могут привести не к здоровью, а к серьезной простуде. Иммунитет любит, когда закаливание идет постепенно и снизу вверх - сначала обливайте ноги, начиная с колен, потом от пояса, и только после этого можно обливаться или принимать прохладный душ полностью. Контрастный душ для повышения и укрепления иммунитета тоже подойдет, но опять же, начинайте с малых разниц температур и постепенно, в течение 10-14 дней, делайте воду все более холодной.

Очень важен для иммунитета свежий воздух, причем, чем активнее вы двигаетесь, тем лучше. Простейший городской способ – пройти одну - две остановки пешком, когда направляетесь в школу и/или возвращаетесь домой. Причем для укрепления, повышения иммунитета нужно не гулять, а идти быстро, чтобы дать организму определенную нагрузку. Наибольший эффект, конечно, дадут занятия активным спортом, фитнесом, танцами. Это не только укрепит иммунитет, но и добавит вам стройности и грации.

**Утренняя разминка** должна предшествовать более интенсивным физическим

нагрузкам. Шесть упражнений для всех:

1. Медленные повороты головы в стороны, до предела, но не до боли. По 25 в каждую сторону. Можно сразу все утром, а можно, в несколько приёмов.

2. Растирание и массаж пальцев, кистей рук, стоп и ушных раковин.

3. Вращение руки с кулаком, развёрнутым вперёд. Движение снизу вперёд, сверху назад.

4. Вращение плечами вперёд, затем назад, затем в разные стороны.

5. Подъём рук над головой через стороны со сведёнными лопатками, затем обратно вниз. Выполнять очень медленно, лопатки не разводить.

6. Наклон вперёд с прямыми ногами, достать пол пальцами рук.

   Еще очень полезно **ходить босиком** и делать **точечный массаж стоп**. На стопах, как и на ушах, находится много нервных окончаний всех органов и систем. Ходьба на массажном коврике повышает самочувствие и настроение. Купить и ходить на нем **по 1-2 минуты хотя бы пару раз в день**. А летом — **по траве и песку**, но осторожно, чтобы не пораниться - это еще и отличная **профилактика плоскостопия**!

**Укрепление и повышение иммунитета через пищу**

Конечно, любовь к блюдам быстрого приготовления, геномодифицированным продуктам, лимонадам и всяким Е никакого укрепления и повышения иммунитета не обещает, наоборот, постоянное чувство голода, усталость, апатия и лишний вес гарантированы. Пища должна быть натуральной, богатой витаминами и антиоксидантами, а это овощи и фрукты, мед. Не следует списывать со счетов и мясо, особенно в холодное время года, потому что для синтеза иммуноглобулинов необходима белковая пища. А вот сахар и жареное, наоборот, для переработки требуют много полезных веществ и тем самым иммунитет ослабляют.

Большой плюс в повышение, укрепление иммунитета привнесут полезные кисломолочные продукты, прежде всего живые йогурты и кефиры. Они заселяют желудочно-кишечный тракт «хорошими» бактериями. Им в помощь спешат репчатый лук и чеснок, ведь болезненные вирусы очень не любят содержащиеся в них фитонциды. Укрепляют иммунитет и флавоноиды, которых много в уже упоминавшемся луке, а также помидорах, грецких орехах, яблоках, бананах, инжире.

Резко стимулируют защитные силы, позволяют укрепить и повысить иммунитет различные процедуры по очищению организма от шлаков. Если шлаков много, иммунная система вынуждена много сил уделять их нейтрализации и не всегда успевает справиться с агрессией внешней среды. Основа основ здесь – в очищении кишечника. Слабительные препараты шлаки не выведут, нужны или клизмы, или питье по утрам, за полчаса до еды, подсоленной воды (1 ч/л соли на литр).

Кроме того, пища и напитки должны быть тёплыми, около 40 градусов по шкале Цельсия; количество выпиваемой жидкости в сутки в среднем должно быть около 2,5 литров, жарким летом – больше; отварная пища экологически чище, чем жареная.

Нужно **регулярно пить соки**, особенно в зимне-весенний период. Лучше всего свежевыжатые, но поскольку это стоит дорого, то хотя бы, упакованные. Конечно, употреблять **побольше сезонных овощей и фруктов**. Для здоровья местные считаются более полезными (сбалансированными), чем привозные.

В рационе обязательно должна быть **рыба хотя бы 4-5 раз в неделю, лучше отварная**. Мясо тоже лучше всего **отварное или тушеное**, но не жареное и не копченое. Жареное мясо труднее переваривается, а копченое содержит канцерогены, что может через несколько лет вызвать рак.

Хлеб нужно употреблять **с добавками отрубей или из цельного зерна**. Сейчас продаются различные виды **бездрожжевых хлебцев** из муки грубого помола, с добавками витаминов или микроэлементов. Если же едите обычный хлеб, то его желательно ломтиками подсушивать: **подсушенный хлеб легче переваривается**, чем свежий.

   Дети очень любят конфеты. Для здоровья полезнее их постепенно заменить на **природные аналоги конфет**: курагу, изюм, папайю, чернослив, инжир, сушеные бананы и другие фрукты. Все они сладкие и стоят не дороже обычных конфет, но пользы от них больше.

Часто в пище наблюдается **природный дефицит йода и фтора**. Поэтому полезнее использовать йодированно-фторированную соль. Только надо хранить такую соль в закрытой посуде, т.к. **эти микродобавки легко улетучиваются**. В аптеках продаются препараты фтора и йода, которые тоже можно принимать для восполнения дефицита.  Зубная паста обязательно должна быть с фтором.

Специалисты **не рекомендуют** использовать для питья водопроводную воду. Чтобы убить все живое и опасное, воду подвергают сильному хлорированию (**гиперхлорирование**). Поэтому соединения хлора и другие примеси (например, ржавчина) попадают в организм и, конечно, не способствуют укреплению здоровья.  **Для приготовления пищи и питья необходимо использовать бутилированную воду**. Если же такой возможности у вас нет, используйте хотя бы хорошие **фильтры для воды**.

**Рецепты народной медицины для укрепления иммунитета**

- Из хвои ели для укрепления иммунитета готовят витаминный напиток, который рекомендуется принимать для предупреждения цинги и усиления сопротивляемости организма. Для приготовления напитка берут 2 ст. ложки хвои, промывают ее в холодной воде, закладывают в посуду, закрывают крышкой, заливают стаканом кипятка, кипятят 20 минут, настаивают 30 минут и процеживают. Перед употреблением сдабривают сахаром, медом или капустным рассолом и пьют по стакану в день в 2-3 приема.

- 250 г лука мелко нарезать и смешать с 200 г сахара. Добавить 0,5 л воды и варить на тихом огне не менее полутора часов. В охлажденную массу добавить 2 ст. ложки меда. Процедить и перелить в стеклянную бутылку. Принимать для укрепления иммунитета по столовой ложке 3-5 раз в день.

- Взять 0,5 кг размятой клюквы, стакан ядер грецкого ореха и 2-3 зеленых яблока с кожурой, нарезанных кубиками. Добавить 0,5 стакана воды и 0,5 кг сахара. Варить на маленьком огне, пока не закипит. После этого выложить в банки. Принимать по 1 столовой ложке для укрепления иммунитета утром и вечером, запивая чаем.

- Травяной сбор для укрепления иммунитета: трава сушеницы топяной смешивается в равных частях с мелиссой, корнем валерианы, шишками хмеля, цветами липы, травой душицы, пустырником и семенем кориандра. Заварить сбор в предварительно ошпаренном заварочном чайнике из расчета 1 ст. ложка (с верхом) сбора на 0,5 л крутого кипятка. Чайник нужно укутать и дать ему постоять минимум 1,5-2 часа, а лучше - всю ночь. Выпивать эту порцию надо за день в 2-3 приема по желанию. Помимо укрепления иммунитета этот сбор снимает аритмию, учащенное сердцебиение и полезен при целом ряде неврозов сердца и сосудистой системы. Если увеличить в нем процентное содержание сушеницы, то он к тому же станет хорошим средством лечения гастритов.

- Смешайте по полстакана сока редьки и моркови, добавьте по столовой ложке меда и лимонного (клюквенного) сока. Пейте в период сезонной эпидемии утром и на ночь по столовой ложке.

- Рецепт витаминной ванны для укрепления иммунитета. Вам понадобятся листья, сухие плоды или веточки малины, брусники, облепихи, смородины, шиповника или рябины (можно использовать только те компоненты, которые есть в наличии). Составьте смесь с равным содержанием всех компонентов, залейте кипятком, настаивайте 5-10 минут. Полученный отвар добавьте в ванну. Также можно использовать несколько капель масла эвкалипта или кедра. Длительность ванной процедуры - 10-15 минут. Такая ванна укрепит иммунитет, облегчит затрудненное простудой дыхание, успокоит головные боли и ломоту в теле.

- Продукт, благодаря которому можно повысить свой иммунитет - киви. Оказывается, в нем витамина С в несколько раз больше, чем в цитрусовых. Именно этот витамин необходим для сильного иммунитета. А весной киви желательно есть каждый день, потому что после зимы иммунитет ослаблен.

**Лекарственные препараты для укрепления ослабленного иммунитета**

При опросе фармацевтов аптеки выяснила, что самыми популярными среди обращающихся граждан средствами для укрепления иммунитета являются: **иммунал, бронхомунал, виферон (интерфероны), настойки и сиропы.**

Готовые **настойки и сиропы** для повышения и укрепления иммунитета хороши тем, что их не нужно готовить и полезные вещества проникают в организм быстро. Однако пить их следует каплями, а не стаканами, по принципу гомеопатии. Укрепляют иммунитет настойки шиповника, женьшеня, элеутерококка, китайского лимонника. Перед применением обязательно изучите инструкцию, а еще лучше, проконсультируйтесь с врачом, у этих препаратов есть противопоказания.

**Иммунал** – это натуральный лекарственный препарат для укрепления ослабленного иммунитета. **Натуральный,** так как Иммунал – это растительный препарат. Он представляет собой свежевыжатый сок цветущей эхинацеи пурпурной. **Лекарственный**, так как доза, в которой рекомендуется препарат Иммунал, является лечебной. Эффективность данной дозы доказана клиническими наблюдениями. Иммунал применяется для укрепления иммунитета с целью профилактики гриппа и других простудных заболеваний.  В случае возникновения простуды или гриппа применение Иммунала также обосновано, потому что он поможет быстрее выздороветь и снизит риск возникновения осложнений.

Для достижения эффекта **капли Иммунал** следует принимать не менее одной недели. Для облегчения правильного дозирования в каждую упаковку вложена градуированная дозировочная пипетка. Перед приемом нужное количество капель следует развести в небольшом объеме воды.  
**Взрослые и подростки старше 12 лет:** по 2,5 мл капель три раза в день.  
**Дети в возрасте от 6 до 12 лет:** по 1,5 мл капель три раза в день.  
**Дети в возрасте от 1 года до 6 лет:** по 1,0 мл капель три раза в день. Продолжительность непрерывного приема не должна превышать 8 недель.

**Бронхо-Мунал** - комбинированный иммуномодулятор бактериального происхождения для приема внутрь. Стимулирует естественные механизмы защиты организма от инфекций дыхательных путей. Уменьшает частоту и тяжесть течения респираторных инфекций и снижает потребность в медикаментозной терапии. Применяется для профилактики и лечения рецидивирующих инфекционно-воспалительных заболеваний ЛОР-органов, верхних и нижних дыхательных путей: бронхит, инфекционно-аллергическая бронхиальная астма, тонзилит, фарингит, ларингит, ринит, отит, бактериальные осложнения вирусных заболеваний дыхательных путей, в т.ч. гриппа.

Бронхо-мунал принимают внутрь утром натощак. **Способ применения и дозы:**

Взрослым Бронхо-мунал назначают в виде капсул по 7 мг.  
Курс лечения *острой стадии инфекционных заболеваний ЛОР-органов и дыхательных путей* длится 10-30 последовательных дней по 1 капсуле в сутки. Для *профилактики инфекционных заболеваний ЛОР-органов и дыхательных путей* назначают по 1 капсуле в сутки последовательно 10 дней в месяц на протяжении 3 месяцев.  Дети в возрасте от 6 месяцев до 12 лет получают капсулы Бронхо-мунал П (3.5 мг). Схема назначения Бронхо-мунала П детям такая же как для взрослых.  Если ребенок не может проглотить капсулу, рекомендуется ее вскрыть, а содержимое капсулы растворить в небольшом количестве жидкости (чай, молоко или сок).

**ВИФЕРОН** – эффективный комплексный препарат противовирусного, антибактериального иммуномодулирующего действия.

**ВИФЕРОН**применяется как противовирусный препарат, для укрепления иммунитета, лечения вирусных инфекций, лечения гриппа, лечения герпеса, лечения гепатита, лечения ОРВИ, лечения ОРЗ.

Форма выпуска: суппозитории и мазь.

В состав препарата ***Виферон-суппозитории*** входят человеческий рекомбинантный (без использования компонентов донорской крови) интерферон-альфа-2, витамины Е и С, основа (масло какао).

**II. Исследовательская часть работы**

Основными методами исследования, используемыми в данной работе, были: анализ литературы и поиск информации в различных источниках, опрос и анкетирование, сравнение полученных результатов и другие статистические методы.

Я выяснила, какова ситуация с гриппом и ОРВИ в школе. Мы запросила информацию о количестве заболевших гриппом и ОРВИ в статистическом отделе Добринской ЦРБ.

Проанализировали и сравнили результаты: прививку от гриппа сделали 44, 6% учащиеся (100 человек); с сентября по март месяц болели ОРВИ 34.8%Учащиеся (78 человек). которые сделали прививку, не болели. Больных гриппом зафиксировано не было.

Провели анкетирование на предмет знаний о заболевании гриппом и ОРВИ и мерах профилактики.

**1. Анкета:**

1. Болели Вы гриппом в этом году?

          А) да     Б) не помню   В) нет

2. Делали прививку от гриппа в этом году?

          А) да   Б) нет

3.  Пользуетесь ли вы лекарственными средствами при профилактики вирусных инфекций?

           А) пользуюсь Б) нет не пользуюсь В) иногда

4. Пользуетесь ли вы народными средствами профилактики?

           А) да пользуюсь Б) не пользуюсь В) хочу попробовать

 5. Носите ли вы маску для профилактики от гриппа и ОРВИ?

           А) да Б) нет В) иногда

6. Много ли употребляете свежих овощей и фруктов в период эпидемии гриппа и ОРВИ?

           А) да Б) иногда В) нет

7. Принимаете ли вы искусственные витамины?

           А) да Б) нет

В исследование приняли участие 102 школьника, учащиеся 5-11 классов обработали полученные результаты, и было установлено: Из 102 учащихся принимавших участие в опросе 102 человека из них 95 (94%) имеют представление о данных заболеваниях. Знают и соблюдают меры профилактики гриппа и ОРВИ 73 учащихся (72%), знают и не соблюдают их 20человек, что составляет (20%), 10 человек (8%) не знают меры профилактики гриппа и ОРВИ.

1. Из 102 человек 28 человек болели ОРВИ. Это составляет 27%.

1. Количество привитых детей за 2019-2020 год составило из 102 учащихся: делали прививку 65 учащихся (64%), не регулярно 20 учащихся (20%), не прививаются 15 учащихся (16%).
2. В период 2019-2020 учебного года в качестве мер профилактики носили маску 60 человек из 102, то есть 58,8%. Из 60 человек болели гриппом 5, что составляет 8,3%.
3. 40 человек из 102 (39,2 %) использовали народные средства профилактики гриппа и ОРВИ, из них болели 12 человек, что составляет 30%.
4. 102 человек опрошенных, 88%, употребляли в пищу свежие овощи и фрукты, 26 обучающихся, 22%, принимали синтетические витамины.

**2. Заключение**

Основным средством против заболевания гриппом и ОРВИ является поддержание своей иммунной системы в хорошем состоянии. Ритм жизни требует от нас больших жизненных сил.

Чтобы всегда оставаться в форме, нам в первую очередь, необходимо позаботиться о своем иммунитете – о поддержании естественного защитного механизма нашего организма. Снижение иммунитета по каким-либо причинам называется иммунодефицитом и может коснуться практически каждого из нас, поскольку причины, негативно влияющие на иммунитет, очень разнообразны. Это недостаток сна, неправильное питание и «вредные» привычки. Сюда же можно отнести и такие факторы, как стресс, плохая экология, тяжелые физические и умственные нагрузки, частые вирусные инфекции и длительное лечение антибиотиками.

Основной задачей иммунной системы является защита организма от инфекции. Иммунная система поддерживает постоянство внутренней среды и уничтожает все чуждое организму, то есть возбудителей инфекции, чужеродные вещества и аномальные клетки. Если в организм человека вторгается инфекция, в дело вступают защитные системы. Здоровая иммунная система немедленно обнаружит «чужака» и даст ему достойный отпор.  
Однако особенно в осенне-зимний период иммунитет человека подвергается особым испытаниям. Резкая смена температур, переохлаждение, большое количество вирусов во внешней среде – все это способствуют ослаблению иммунитета, а значит, и более частым заболеваниям. Поэтому особенно важно проводить профилактику и именно в осенне-зимний период.

Вакцинация против гриппа - единственная прививка Национального календаря профилактических прививок, которую рекомендуется проводить ежегодно. Если вы всё-таки приняли решение о вакцинации, то делать это лучше до эпидемии, чтобы успел выработаться иммунитет, а также человек должен быть во время вакцинации здоров. Также вакцину нельзя вводить тем, у кого есть аллергия на куриный белок. В таком случае нужно использовать другие меры профилактики.

В любом случае, ношение маски, соблюдение гигиенических требований, употребление здоровой пищи и витаминов, правильное закаливание, позволит снизить вероятность заболевания гриппом и ОРВИ. Также во всех классах проводились классные часы и беседы по данной тематике, проводилась работа с родителями. Все эти меры позволили нашей школе не уйти на карантин.

**3.Список использованной литературы**

1. Смородинцева Е.А., Деева Э.Г., Лобова Т.Г., Коновалова Н.И. "Этиология современного гриппа" // Эпидемиология и Вакцинопрофилактика №1. С.5-9. (2001)

2. Белоусов Ю.Б., Карпов О.И., Леонова М.В., Ефременкова О.В. "Клинико-экономическая оценка средств, применяемых для профилактики и лечения ОРВИ. Качественная клиническая практика". Спецвыпуск: "Профилактика и лечение ОРВИ", (2002)

3. Ельшина Г.А., Бектимиров Т.А., Горбунов М.А., Лонская Н.И., Аксенов Л.А., Иванов А.А., Райкина Л.Г. "Оценка профилактической эффективности инактивированной субъединичной вакцины против гриппа Инфлювак при иммунизации детей школьного возраста"

4. Эпидемиология и Вакцинопрофилактика №5. (2002)

Материалы Internet:

[http://www.vitaminov.net/rus](https://www.google.com/url?q=http://www.vitaminov.net/rus&sa=D&ust=1582988437305000)

[http://www.medportal.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.medportal.ru&sa=D&ust=1582988437305000)

5. Интернет ресурсы, данные сайта www.mednovosti.ru.

6. Коростелёв Н. Б. От «А» до «Я». – М.: Медицина, 1987.

7. Михайлов В. С., Палько А. С. Выбираем здоровье! – М.: Молодая гвардия, 1987.

8. Петров Н. Н. Человек в чрезвычайных ситуациях: Учеб. пособие. – Челябинск: Юж.-Урал. кн. изд-во, 1997.

9. Покровский В.М., Коротько Г.Ф. Физиология человека. – М.: Знание,1992.

10. Синадский Ю. В. Целебное лукошко. – М.: Педагогика, 1989.

11. Соловьёв Н. И. Укрепи иммунитет – живи здоровым: Выпуск 2: www.houseofhealth.ru.

12. Сотник В.Ф. Кладовая здоровья: Альбом. – М.: Лесн. пр