

# Пора сезонных заболеваний

**Наступает пора сезонных заболеваний – гриппа и прочих ОРВИ. Как правило, продолжается она от середины осени до ранней весны.**

Грипп – острое инфекционное заболевание, которое вызывается вирусом. Ежегодно вирус гриппа претерпевает изменения структуры. Если они довольно значительные и приводят к появлению нового типа вируса, может случиться эпидемия или даже пандемия (большое количество заболевших на территории страны или нескольких стран). Грипп поражает жителей нашей планеты ежегодно в холодное время года, и радикального способа лечения не существует, поэтому для нас важна профилактика заболевания. Есть несколько вариантов.

Первый способ – немедикаментозная профилактика гриппа: частое мытье рук в период эпидемии, использование кашлевого этикета (кашлять в платок или локтевую сгиб), избегание мест скопления людей в замкнутом пространстве (торговые центры, вокзалы и прочее).

Второй способ – ежегодная вакцинация от гриппа, которую можно выполнять начиная с конца августа и практически до конца сезона эпидемии гриппа. Естественно, лучше не затягивать с вакцинацией: поставив прививку в январе, мы защищаем себя только на половину всего периода эпидемии. Из всех перечисленных мер профилактики самой эффективной считается вакцинация.

В Российской Федерации представлено несколько вакцин от гриппа, состав и дозировка которых полностью соответствуют рекомендациям ВОЗ: Ваксигрипп, Инфлювак, Ультрикс, Флюарикс, Совигрипп. Прививка от гриппа рекомендована всем людям старше 6 месяцев. Чем больше людей вакцинируется от гриппа, тем меньше вероятность его распространения в группе – формируется так называемый коллективный иммунитет.

Есть несколько категорий людей с повышенным риском гриппа тяжелого течения и его осложнений:

- **Беременные на любом сроке.**
- **Дети младше 5 лет.**
- **Взрослые старше 65 лет.**

Лица с хроническими состояниями, такими как астма, ВИЧ/СПИД, сахарный диабет, хронические заболевания легочной или сердечно-сосудистой системы.

Лица с повышенной вероятностью контакта с заболевшими гриппом: работники учреждений здравоохранения, образования, транспорта, ЖКХ.

Для этих людей вакцинация от гриппа особенно важна.

Вакцинация от гриппа – это вакцинация только против одного вирусного заболевания. Против множества других ОРВИ, вызываемых риновирусами, аденовирусами и прочими возбудителями, вакцина не работает. И мы можем заболеть любой из этих вирусных инфекций в любой момент: до вакцинации или после нее. Это может совпадать по времени, но это абсолютно с ней не связано.

Переносимость вакцины от гриппа в целом хорошая. У этой вакцины, как и у любой другой, могут наблюдаться побочные эффекты. Как правило, это незначительные и неопасные реакции, проходящие в течение 1-2 дней.

Среди побочных эффектов наиболее часто встречаются:

- **боль, покраснение, отечность в месте инъекции;**
- **тошнота,**
- **головная боль,**
- **повышение температуры тела,**
- **боли в мышцах.**

Серьезные побочные явления наблюдаются крайне редко.

Во время вакцинации пациенты часто задают вопрос, зачем нужна ежегодная вакцинация.

Ответ: первая причина – это то, что вирус гриппа крайне изменчив. Каждый год появляются новые разновидности (штаммы) вируса. На основе информации о прогнозируемых штаммах каждый год изготавливается новая вакцина. Вторая причина – иммунная защита, создаваемая вакциной, убывает со временем.

Уважаемые читатели! Привиться необходимо сейчас, чтобы дать возможность организму сформировать иммунитет до момента появления вируса в окружающей среде. Ежедневно, включая субботу, вы можете обратиться в поликлинику по месту жительства для вакцинации от гриппа!

**Администрация п-ки № 42 Советского района г. Ростова-на-Дону**

# Спасибо, вы спасли нам жизнь!

**Закончилось лето - пора отпусков, свадеб и медовых месяцев! Но впечатления и воспоминания не у всех остались приятными, запоминающимися и глубокими.**

Ростовчане Александр и Елена Жуковы после свадьбы отправились в медовый месяц на черноморское побережье в отель «Greenwood» - «Зеленый лес» под Джубгой в Краснодарском крае.

В один из дней отдыха они услышали крики тонущих людей с перевернувшегося и затонувшего катамарана. Он был с перегрузом: вместо 12 человек - 43, из них 15 - дети.

Выпущенный 11 лет назад катамаран «Атолл» относится к маломерным судам и изначально рассчитан на десять человек. Однако, по словам директора компании-изготовителя Дмитрия Сребного, владелец изменял его конструкцию не один раз и даже сумел надстроить еще одну палубу, которая понизила устойчивость судна. Он считает, что авария произошла из-за «патологической и преступной жадности людей».

- Основная часть детей и их бабушки не умели плавать. Мы их спасали, тащили по каменным рифам без сознания, наглотавшихся воды. Спасли не всех: одну многодетную маму не спасли, вторую ударило во время переворота, - рассказывает Александр Жуков учитель ОБЖ школы № 21, руководитель военно-патриотического клуба «Рысь».

До приезда спасателей и скорой помощи часть людей вытащили владельцы моторных лодок, часть спасали отдыхающие отеля. Александр и Елена Жуковы спасли пять человек. Гостиница предоставила пострадавшим воду, тапочки, пледы, ужин. Освободила помещение для



**Александр и Елена Жуковы спасли людей с перевернувшегося катамарана**

временного размещения.

Составив список пострадавших, Александр и Елена передали его в Следственный комитет Ростовской области.

Капитан катамарана покинул его первым и скрился с места происшествия, оставив на борту тонущего судна собственного сына, которого впоследствии спасли чужие люди. Его сын, дети погибшей многодетной мамы и другие дети, которые пережили все это... Что они напишут в школьных сочинениях на тему: «Как я провел лето»? Из-за безответственности одних людей гибнут другие. К сожалению, мы не знаем имен всех принявших участие в спасательной операции. Но Александр и Елена Жуковы – ростовчане. Мы гордимся ими, выражаем свою признательность и восхищение их мужеством.

**ОЛЬГА ЗВОНАРЕВА**

# Как вырастить ребенка здоровым и успешным?

**Современное общество становится все более информированным, технически грамотным и интеллектуально развитым. И как обратная сторона этого процесса - все более психологически нездоровым.**

Современное общество живет в ситуациях, отнюдь не способствующих гармонии и уравновешенности, стабильности личностного развития человека. Природные катаклизмы, резкие смены социальных норм, политическая нестабильность, урбанизация, отрыв от природы с ее извечными нормами гармонии действительно делают понятие «психологическое здоровье» наиболее актуальным на современном этапе развития человечества.

Ключом к формированию здорового образа жизни является внутренняя потребность быть здоровым. В детстве здоровье не осознается: оно как воздух, как солнце, как данность, не нуждающаяся в размышлении о ней.

Через нас, взрослых, ребенок постигает мир, от нас зависит, насколько легко он войдет в сложный взрослый мир. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного развития ребенка в процессе его жизнедеятельности.

Заботиться о душевном спокойствии малыша необходимо с раннего детства. И у родителей для этого есть самый сильный инструмент – любовь. Именно она создает в душе маленького человечка чувство защищенности, собственной значимости.



Здоровая психика ребенка – это, прежде всего, благоприятный психологический климат в его семье. Если в ней нет места скандалам, обидам, ссорам, то кроха вырастет воспитанным, свободным и раскрепощенным.

Мудрые родители беседуют со своим малышом на все темы, которые его волнуют, объясняют непонятные явления в доступной форме. Ведь он в любом случае узнает то, что его интересует (но из других источников) и, скорее всего, получит неверное представление о проблеме.

На разных возрастных этапах развития детей семья и педагоги должны действовать совместно. Не стоит родителям перекладывать обязанности морального воспитания своих чад на школу и детский сад. В какие бы воспитательные или учебные учреждения ни попал ребенок

(будь это даже самый престижный центр развития), основа душевного здоровья и гармонии его личности закладывается в семье. Задача мамы и папы – устранять факторы, которые оказывают неблагоприятное воздействие на развитие их малыша: эмоциональные перегрузки, компьютерные игры агрессивного содержания и даже друзья из неблагополучных семей.

Когда ребенок чувствует, что его любят и ценят, он гораздо более уверен в себе и гораздо более эмоционально устойчив, чем те дети, которые чувствуют себя нелюбимыми. Многие родители это знают, но не многие понимают, что дети не умеют читать мысли! Проблема состоит в том, что дети часто толкуют молчание и сдержанность родителей как равнодушие. А даже капля сомнения по этому поводу может привести к большим непри-

ятностям и страданиям в будущем.

Вы должны взять себе за правило говорить, что любите ребенка, каждый раз, когда говорите ему «до свидания» или «спокойной ночи». Превратив «я тебя люблю» в ежедневные слова прощания с нашими детьми, мы проживем свою жизнь с уверенностью в том, что когда бы ни наступил наш последний день, самые важные слова уже сказаны!

Верьте в безграничный потенциал своего ребенка, выражайте веру в него при любой возможности. Почему так важна уверенность в себе? Она придает нам смелости в новых начинаниях, расширяет горизонты, дает возможность легче переносить поражения, которые время от времени случаются на пути к успеху.

Уверенность в себе возникает благодаря похвале и поощрению, которые мы получаем в ранние годы своей жизни! Если есть кто-то, кто выражает свою веру в нас – будь то родитель, учитель или другое авторитетное лицо, в нас зарождается уверенность в своих силах и способностях.

Однако не следует требовать от детей, чтобы они всегда жили на полную мощь своего потенциала. Существует очень тонкая грань между побуждением ребенка к тому, чтобы он взял очередную высоту, и ожиданием от ребенка каждый раз нового рекорда. Если мы перейдем эту грань, то рискуем привить ребенку мысль о том, что он должен быть совершенным, чтобы завоевать наше одобрение.

Когда школьник испытывает про-

должительные нервные перегрузки: стресс, обиду, не справляется с учебными заданиями, происходит истощение возможностей и могут возникать различного рода нервно-психические расстройства (невроз).

Наиболее типичный невроз у детей школьного возраста – это неврастения, признаками которой являются повышенная раздражительность, быстрая утомляемость, расстройство сна, сонливость, неустойчивое настроение, ухудшение аппетита. При возникновении утомления необходим отдых, иначе это приведет к переутомлению, которое может повлечь нервно-психические заболевания.

Чтобы быть здоровым, необходимо научиться поддерживать психическое благополучие своего организма и привить эти навыки своему ребенку!

Чему научатся дети, каким будет их эмоциональное состояние, зависит от вашего настроения, от вашего умения управлять собой, от вашей способности решать личностные проблемы. Таким образом, чтобы не оказывать пагубного влияния на детей, нужно в первую очередь разобораться с собой, со своими эмоциональными проблемами, причинами, их вызывающими, найти выход из стрессовых ситуаций, а только затем – с причинами детских эмоциональных проблем и путями их коррекции. Помните: ваша любовь победит все преграды!

**Филиал ФБУЗ «ЦГ и Э в РО» в г. Ростове-на-Дону**