

Почему кто-то заболел, а кто-то нет?

Потому что восприимчивость к инфекциям **ИНДИВИДУАЛЬНАЯ** и она зависит от многих факторов:

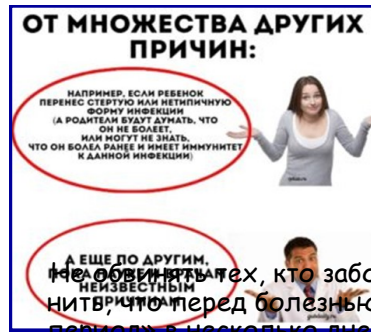


От **БЛИЗОСТИ** контакта с первым заболевшим (кто ближе контактировал, вместе играли и тд)

от **ДЛИТЕЛЬНОСТИ** контакта (чем дольше контакт, тем больше вероятность обмена вирусами)

насколько соблюдали меры **ГИГИЕНЫ** (например, мыл руки, использовал только свои столовые предметы)

насколько **ПРОВЕТРИВАЕТСЯ** помещение, насколько оно большое и как быстро «очищается» от выдыхаемых вирусов (чем лучше циркуляция воздуха и чем больше помещение, тем ниже риски встретить инфекцию)



И от других факторов
В общем, все индивидуально и в этом нет ничего удивительного.
!!! Главное понять, что так бывает, что в этом **НИКТО НЕ ВИНОВАТ**, увьт.

Иногда обвиняют тех, кто заболел первым (важно помнить, что перед болезнью есть «инкубационный период» в несколько дней или часов, когда человек уже заразен, но клинически может болезнь никак не проявляться).
В общем, не обвинять вообще никого. Так бывает.
Как защитить ребенка, если в доме кто-то заболел?

**Решайте проблемы по мере их поступления.
Будьте ЗДОРОВЫ!**

КАК НЕ ЗАРАЗИТЬ РЕБЕНКА, ЕСЛИ В ДОМЕ КТО-ТО ЗАБОЛЕЛ?

ОГРАНИЧИТЬ КОНТАКТ С БОЛЬНЫМ



ИЗОЛИРОВАТЬ БОЛЬНОГО

УБРАТЬ ВИРУС С ПОВЕРХНОСТЕЙ



ВЛАЖНАЯ УБОРКА

УБРАТЬ ВИРУС ИЗ ВОЗДУХА



ПРОВЕТРИВАНИЕ

УМЕНЬШИТЬ КОЛИЧЕСТВО ВИРУСОВ ОТ БОЛЬНОГО



МЫТЬ РУКИ



ОДНОРАЗОВЫЕ САЛФЕТКИ

@doctor_anna_mama



СВОИ ПРИБОРЫ И ПОЛОТЕНЦЕ



МАСКА



Материал подготовила: Пинигина С.В., инструктор по физической культуре

Муниципальное казённое дошкольное образовательное учреждение Шелеховского района "Детский сад комбинированного вида № 19 "Малышок"

Иммунитет

Иммунитетом (латинское *immunitas* означает «освобождение») биологи называют способность организма защищать себя от инородного вторжения (вирусов, бактерий и т. п.). Как только вредоносные бактерии или вирусы проникают в кровь, организм мобилизует все свои силы на защиту от них. Специальные клетки крови, лимфоциты (Б и Т-клетки), вырабатывают особые защитные вещества — антитела. Антитела либо сами убивают болезнетворные бактерии, либо обезоруживают их. И тогда белые кровяные тельца — лейкоциты (фагоциты) поглощают бактерии. Открыл это явление — фагоцитоз — выдающийся русский ученый Илья Ильич Мечников. За теорию иммунитета в 1908 г. ему была присуждена Нобелевская премия.



Создадим себе иммунитет

Дефицит иммунитета

Разрушительно действует на организм любое нарушение иммунной системы. Возьмем, например, аллергию. Организм аллергика болезненно реагирует на внешние раздражители. Это могут быть съеденные клубника или апельсин, кружащийся в воздухе тополиный пух или пыльца ольхо-вых сережек. Человек начинает чихать, глаза его слезятся, на коже появляется сыпь. Такая повышенная чувствительность — очевидный сбой в работе иммунной системы. Сегодня врачи все чаще говорят о слабом иммунитете, о том, что 60% населения нашей страны страдают от иммунного дефицита. Ослабленный стрессом и плохой экологией организм не способен эффективно бороться с инфекцией — слишком мало вырабатывается в нем антител. Человек со слабым иммунитетом быстро устает, именно он первым заболевает во время эпидемии гриппа и болеет дольше и тяжелее. «Чумой XX века» называют страшную болезнь, поражающую иммунную систему организма, — СПИД (синдром приобретенного иммунодефицита). Если в крови есть вирус — возбудитель СПИДа, то лимфоцитов в ней почти нет.

Такой организм утрачивает способность бороться за себя, и человек может умереть от обычной простуды. Самое ужасное, что эта болезнь — инфекционная, и передается она через кровь.

Можно ли приобрести иммунитет

Все люди от рождения обладают естественным иммунитетом. По наследству передается невосприимчивость ко многим болезням животных. Но к некоторым инфекциям устойчивость вырабатывается только после выздоровления. Это так называемый приобретенный иммунитет. Переболев в детстве корью, скарлатиной или коклюшем, можно больше не беспокоиться: в организме остались защищающие от них антитела. Правда, они настроены на борьбу только с одним видом инфекции и бессильны против других. Именно приобретенный иммунитет спас человечество от вымирания в результате эпидемий. Иммунитет можно создать и искусственно. Уже в Древнем Китае и Персии здоровым людям на царапину наносили немного крови больного оспой. Зараженные таким образом люди переносили оспу легче. Позже врачи научились делать вакцину — микробный яд в очень небольшом количестве. Вводя вакцину в организм, заставляли его производить антитела для борьбы с оспой. Прививки помогли человеку победить эту и многие другие болезни, считавшимися неизлечимыми. Всем нам еще в детстве делают комплексную прививку АКДС: против коклюша, дифтерии и столбняка.

ДЕМОГРАФИЯ НАЦИОНАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ РОССИИ
ОГБУЗ "Кировский областной центр общественного здоровья и медицинской профилактики"

ПРАВИЛА УКРЕПЛЕНИЯ ИММУНИТЕТА

ЗДОРОВЫЙ ИММУНИТЕТ ПОЗВОЛЯЕТ ЧЕЛОВЕКУ ИЗБЕЖАТЬ БОЛЬШИНСТВА ЗАБОЛЕВАНИЙ, ПРОЖИТЬ ЗДОРОВУЮ И ПОЛНОЦЕННУЮ ЖИЗНЬ.

- Питайтесь сбалансированно** (каши, овощи, фрукты, орехи, рыба и морепродукты обязательно должны присутствовать в рационе питания)
- Закаливайтесь** (обливания и контрастный душ, посещение бани и сауны). Рекомендовано чередование высоких и низких температур
- Прививайтесь!** Вакцинация является одним из самых главных барьеров от серьезных инфекций
- Откажитесь от курения и употребления алкоголя**
- Спите не менее 8 часов в сутки** в хорошо проветренной комнате
- Избегайте стресса**
- Регулярно занимайтесь спортом**, в том числе на свежем воздухе

Можно ли управлять собственным иммунитетом? Можно, и даже нужно. И не надо кивать на плохую экологию. Мобилизовать защитные свойства организма способен каждый — хотя бы закаливаясь и занимаясь спортом. Совсем не лишней будет и прививка от гриппа во время эпидемии. Укрепить иммунитет помогают также витамины и биологически активные добавки (БАД). Неслучайно БАД называют еще иммунокорректорами, или иммуномодуляторами. Созданные на основе лечебных растений, они исправляют ошибки, допущенные природой, заставляя наш организм быстрее и четче реагировать на внешнюю угрозу.

