

# «Добрая Дорога Детства»:

*по страницам любимой газеты...*

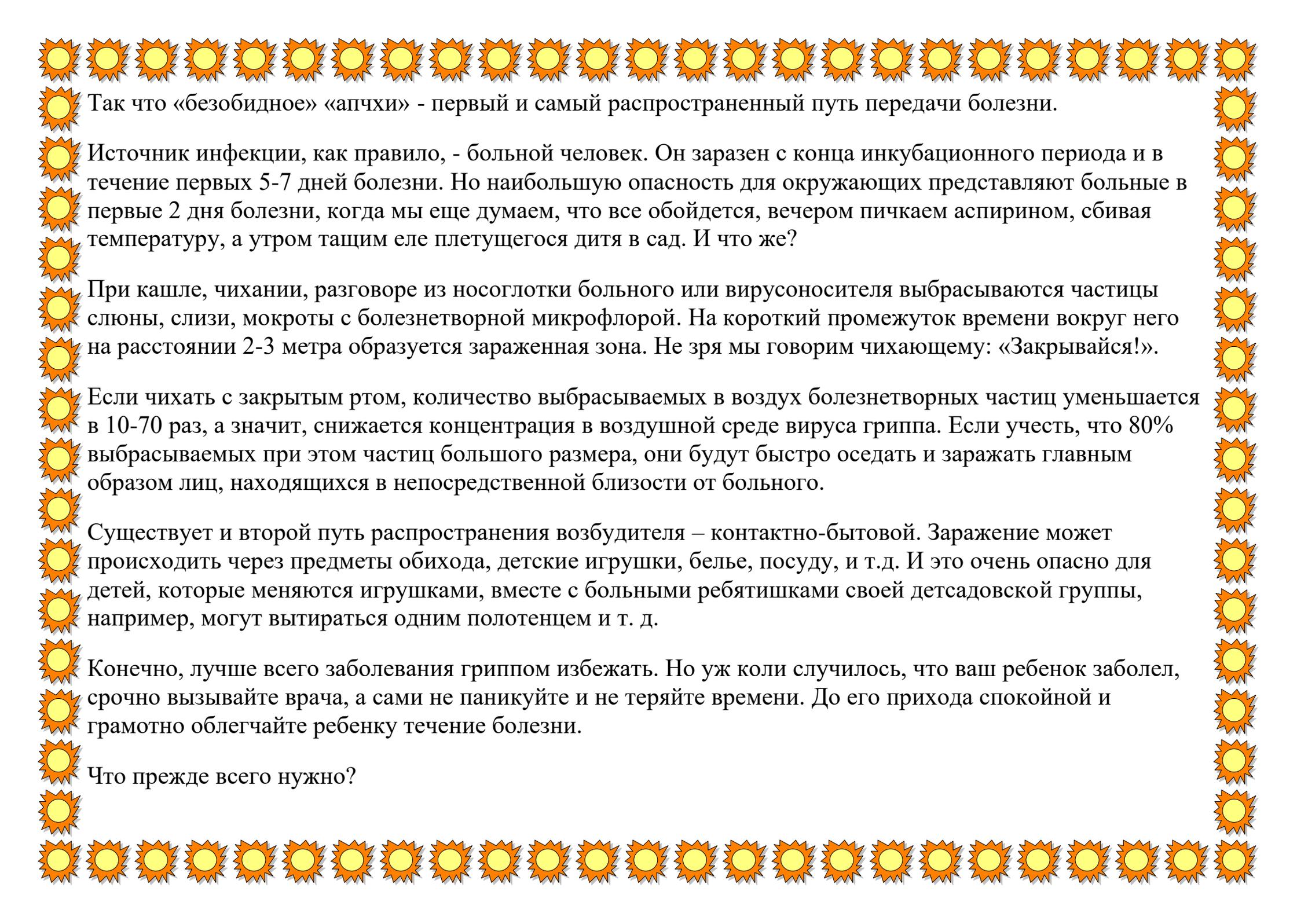
## *Переменка здоровья.*

### **Чох и кашель друзья не наши!**

«Апчхи» - первый сигнал о приближении одного из инфекционных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, грипп), самое тяжелое из которых – грипп.

Поздняя осень. И в транспорте, на работе, да и дома возле нас все чаще раздается: «Апчхи!», на что мы не очень-то обращаем внимание: ну чихнул человек, простудился, дело житейское. А между тем это «апчхи» - первый сигнал о приближении одного из инфекционных заболеваний (ОРЗ, ОРВИ, грипп), самое тяжелое из которых – грипп. Наиболее опасен он для пожилых людей и – внимание, родители! – детей.

Точно не известно, но ученые предполагают, что постоянное место обитания вируса гриппа – экваториальная зона. Именно здесь в течение всего года постоянно отмечаются случаи заболевания. В Северном и Южном полушариях грипп – сезонное заболевание. В Северном полушарии в местах с умеренным климатом он появляется в основном в осенне-зимние месяцы. В Южном полушарии вспышки гриппа бывают в период между маем и сентябрем. В период ежегодных эпидемий гриппа даже в наши дни болеет до 15% населения Земного шара.



Так что «безобидное» «апчхи» - первый и самый распространенный путь передачи болезни.

Источник инфекции, как правило, - больной человек. Он заразен с конца инкубационного периода и в течение первых 5-7 дней болезни. Но наибольшую опасность для окружающих представляют больные в первые 2 дня болезни, когда мы еще думаем, что все обойдется, вечером пичкаем аспирином, сбивая температуру, а утром тащим еле плетущегося дитя в сад. И что же?

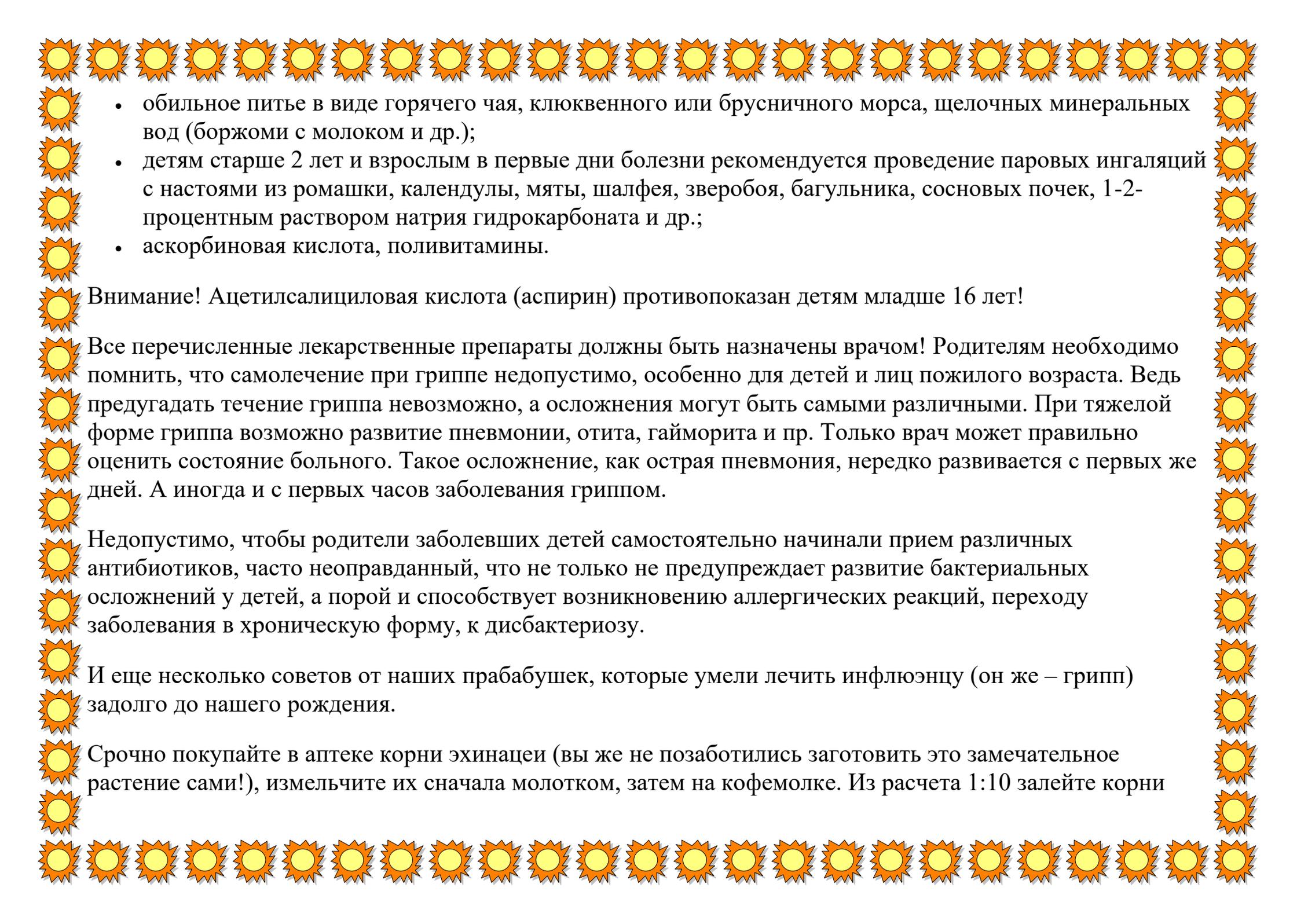
При кашле, чихании, разговоре из носоглотки больного или вирусоносителя выбрасываются частицы слюны, слизи, мокроты с болезнетворной микрофлорой. На короткий промежуток времени вокруг него на расстоянии 2-3 метра образуется зараженная зона. Не зря мы говорим чихающему: «Закрывайся!».

Если чихать с закрытым ртом, количество выбрасываемых в воздух болезнетворных частиц уменьшается в 10-70 раз, а значит, снижается концентрация в воздушной среде вируса гриппа. Если учесть, что 80% выбрасываемых при этом частиц большого размера, они будут быстро оседать и заражать главным образом лиц, находящихся в непосредственной близости от больного.

Существует и второй путь распространения возбудителя – контактно-бытовой. Заражение может происходить через предметы обихода, детские игрушки, белье, посуду, и т.д. И это очень опасно для детей, которые меняются игрушками, вместе с больными ребятами своей детсадовской группы, например, могут вытираться одним полотенцем и т. д.

Конечно, лучше всего заболевания гриппом избежать. Но уж коли случилось, что ваш ребенок заболел, срочно вызывайте врача, а сами не паникуйте и не теряйте времени. До его прихода спокойной и грамотно облегчайте ребенку течение болезни.

Что прежде всего нужно?

- 
- обильное питье в виде горячего чая, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод (боржоми с молоком и др.);
  - детям старше 2 лет и взрослым в первые дни болезни рекомендуется проведение паровых ингаляций с настоями из ромашки, календулы, мяты, шалфея, зверобоя, багульника, сосновых почек, 1-2-процентным раствором натрия гидрокарбоната и др.;
  - аскорбиновая кислота, поливитамины.

Внимание! Ацетилсалициловая кислота (аспирин) противопоказан детям младше 16 лет!

Все перечисленные лекарственные препараты должны быть назначены врачом! Родителям необходимо помнить, что 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 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.

Недопустимо, чтобы родители заболевших детей самостоятельно начинали прием различных антибиотиков, часто необоснованный, что не только не предупреждает развитие бактериальных осложнений у детей, а порой и способствует возникновению аллергических реакций, переходу заболевания в хроническую форму, к дисбактериозу.

И еще несколько советов от наших прабабушек, которые умели лечить инфлюэнцу (он же – грипп) задолго до нашего рождения.

Срочно покупайте в аптеке корни эхинацеи (вы же не позаботились заготовить это замечательное растение сами!), измельчите их сначала молотком, затем на кофемолке. Из расчета 1:10 залейте корни

водкой, настаивайте неделю-две, процедите и давайте ребенку столько капель, сколько ему лет, 2-3 раза в день. Это в качестве профилактики.

А в качестве лечения – неизменный чай с малиной. Причем использовать можно не только ягоды, но и побеги. А ягоды и варенье из них – та самая ацетилсалициловая кислота, которую в таблетках ну никак нельзя давать ребенку. Побеги малины – это еще и противовирусное средство. Сильное противовирусное средство – листья облепихи. Заваривайте одну столовую ложку и давайте ребенку как чай несколько раз в день.

Большое количество витамина С содержат листики настурции. Заваривайте как чай (одна столовая ложка на 0,5 литра воды) – и пейте при гриппе и простуде.

Действенным средством остается и вареная картошка, но ее противовирусное действие увеличится, если вы разомнете пару горячих картофелин, положите сверху дольку измельченного чеснока и подышите их парами.

Но самое лучшее, конечно, - не болеть. А посему избегайте водить ребенка в тесные помещения с большим количеством людей. Лучше – гулять в парке, саду, тихой улице.



# Марафон «Безопасная страна ЮИД»



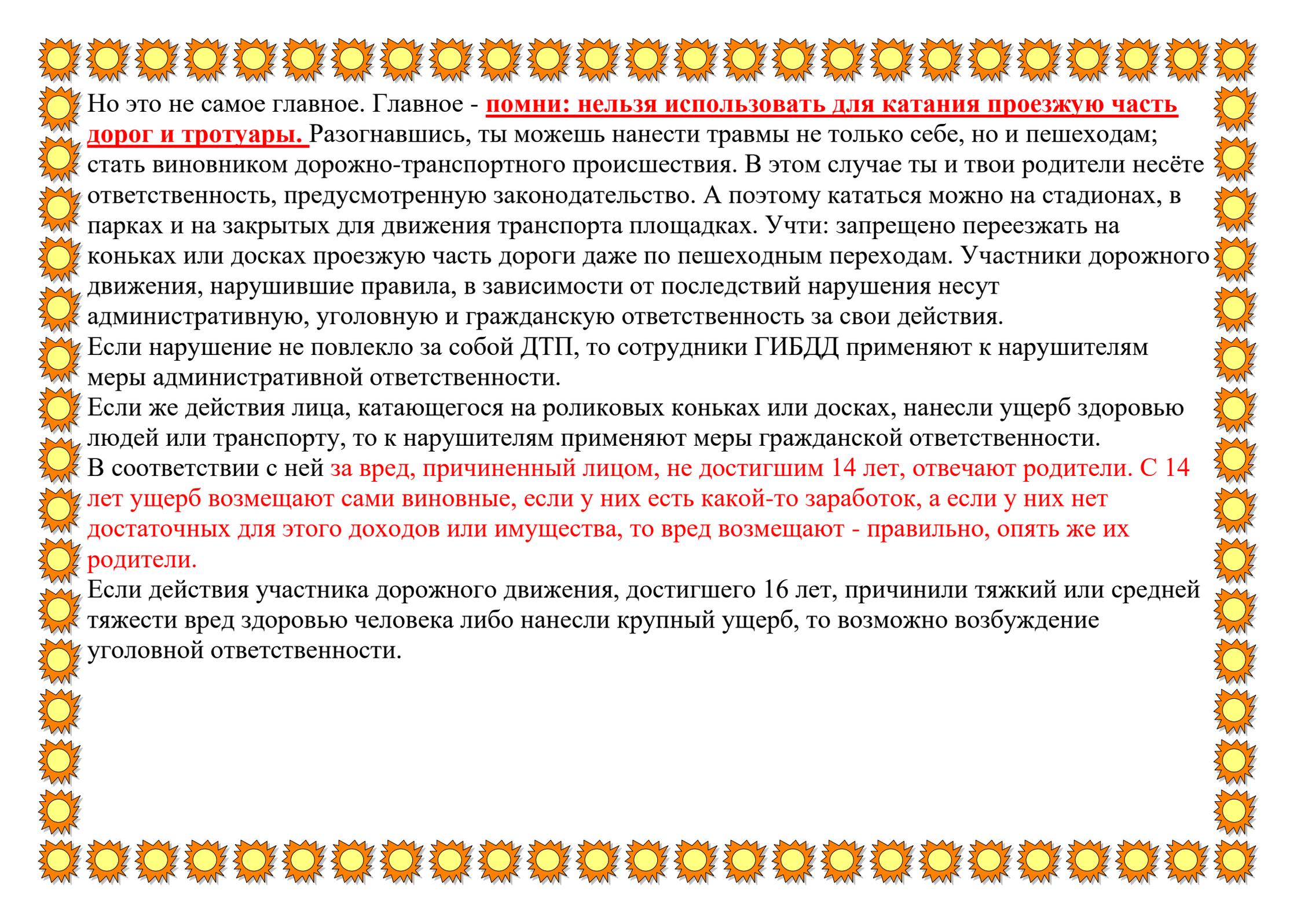
6 марта исполняется 45 лет со дня создания отрядов юных инспекторов движения. В рамках юбилейной даты в России стартует интернет-марафон #БезопаснаяСтранаЮИД, принять участие, в котором смогут все желающие. Главный призыв марафона – «Я соблюдаю ПДД, соблюдай и ты!». Стань участником всероссийского тематического марафона «Безопасная страна ЮИД» вместе с «ДДД»! Загружайте свои видео и репортажи о мероприятиях на наш сайт. Лучшие видеоролики войдут в видеокнигу, посвящённую 45-летию создания отрядов ЮИД!

## Экстремалка ДДД

### Коньки для Асфальта.

Ты встал на роликовые коньки, и теперь по Правилам дорожного движения ты - не пешеход и не водитель. И тебе запрещено становиться участником дорожного движения, выезжать на коньках на проезжую часть улицы и двигаться по тротуарам.

Катание на роликовых коньках и досках - травмоопасное занятие. Оно требует специальной подготовки, экипировки и знаний. Поэтому прежде всего заботиться об экипировке. Подготовь налокотники, наколенники. Не лишними будут защитный шлем и перчатки.



Но это не самое главное. Главное - **помни: нельзя использовать для катания проезжую часть дорог и тротуары.** Разогнавшись, ты можешь нанести травмы не только себе, но и пешеходам; стать виновником дорожно-транспортного происшествия. В этом случае ты и твои родители несёте ответственность, предусмотренную законодательством. А поэтому кататься можно на стадионах, в парках и на закрытых для движения транспорта площадках. Учти: запрещено переезжать на коньках или досках проезжую часть дороги даже по пешеходным переходам. Участники дорожного движения, нарушившие правила, в зависимости от последствий нарушения несут административную, уголовную и гражданскую ответственность за свои действия.

Если нарушение не повлекло за собой ДТП, то сотрудники ГИБДД применяют к нарушителям меры административной ответственности.

Если же действия лица, катающегося на роликовых коньках или досках, нанесли ущерб здоровью людей или транспорту, то к нарушителям применяют меры гражданской ответственности.

В соответствии с ней **за вред, причиненный лицом, не достигшим 14 лет, отвечают родители. С 14 лет ущерб возмещают сами виновные, если у них есть какой-то заработок, а если у них нет достаточных для этого доходов или имущества, то вред возмещают - правильно, опять же их родители.**

Если действия участника дорожного движения, достигшего 16 лет, причинили тяжкий или средней тяжести вред здоровью человека либо нанесли крупный ущерб, то возможно возбуждение уголовной ответственности.