

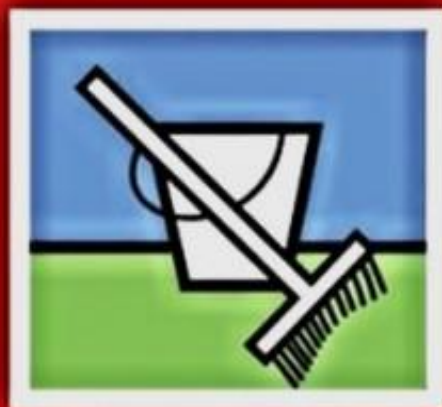
Профилактика гриппа и ОРВИ



Профилактика ОРВИ и Гриппа

Будьте здоровы!

Необходимы
лук и чеснок!



Влажная уборка,
проветривание!

Ношение
маски!



Сон не менее
8 часов!



Частое
мытьё рук!



Противовирусные
препараты,
витамины!

Будьте здоровы!



Что же такое Грипп?

- ▣ острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа;
- ▣ входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ);
- ▣ в настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.



ПУТИ ПЕРЕДАЧИ:

- **Воздушно-капельный** - от больного человека здоровому.
- **Контактно-бытовой** - через предметы личной гигиены и посуду больного.



Грипп отличается от других респираторных заболеваний быстрым распространением, особенно, если больной человек чихает и кашляет, не прикрывая рот и нос (маской, платком, ладонью, в локоть и др. любым способом).

Особенно опасен больной гриппом в закрытых пространствах, таких как вагон метро, общественный транспорт (автобус, трамвай, самолет и др.), а также в жилых, рабочих и учебных помещениях.

ОСЛОЖНЕНИЯ:

Бронхит, пневмония, гайморит, миокардит. Вирус гриппа может вызвать обострение имеющихся у человека хронических заболеваний.

ПРИЗНАКИ:

Начало всегда острое.
Больной обычно может назвать даже час начала своего заболевания.

- Резкий подъем температуры до 38-39 градусов.
- Ломота в суставах, пояснице, мышцах конечностей.
- Головная боль, слабость.
- Першение в горле, сухой кашель.
- Выделений из носа в первые дни болезни обычно нет.



ЛЕЧЕНИЕ

- **Не занимайтесь самолечением.** Вызовите врача на дом.
- Постельный режим, по возможности, в отдельном помещении.
- При отсутствии изоляции от здоровых больному необходимо использовать медицинскую маску, (менять каждые 2-3 часа).
- Обильное теплое питье витаминизированных напитков (некрепкий чай с малиной, лимоном, медом, напитки из клюквы, брусники, шиповника).
- Чаще проветривайте жилые и рабочие помещения, регулярно проводите их влажную уборку.
- Лекарственные препараты рекомендуется принимать только по назначению врача.



Оставайтесь дома, если Вы заболели!

Не ходите на работу. **Не водите** детей в школу, ДДУ при симптомах ОРВИ и гриппа



ОРВИ ГРИПП ПРОФИЛАКТИКА

Регулярно проветривайте помещение



Избегайте мест массового скопления людей!



Не трогайте лицо немытыми руками!



Регулярно мойте руки!



Прикрывайте нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляете или чихаете

Не занимайтесь самолечением! При первых симптомах болезни, обратитесь к врачу!



Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий!



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки

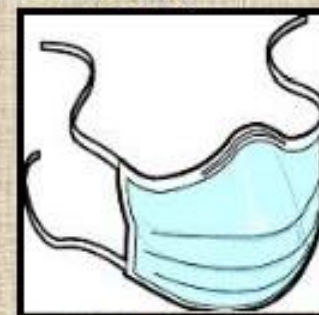
Больной! Надевай маску для защиты здоровых





Неспецифическая профилактика гриппа и ОРВИ

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



ПРАВИЛА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕДИЦИНСКОЙ МАСКИ

1

Не использовать более двух часов

2

Маска должна плотно прилегать к лицу

3

Не касаться закрепленной маски

4

Мыть руки после прикосновения к использованной маске

5

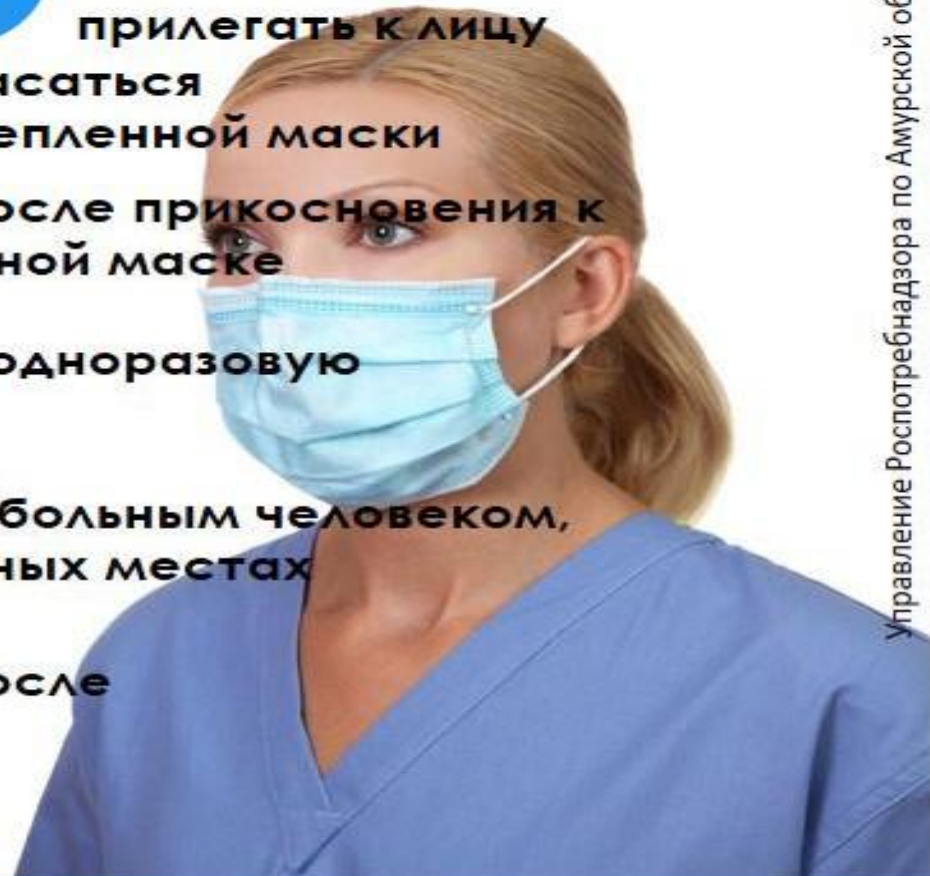
Не использовать одноразовую маску повторно

6

Носить при контакте больным человеком, а также в общественных местах

7

Утилизировать маску после использования





КАК ОТЛИЧИТЬ

СИМПТОМЫ ГРИППА

ОТ

СИМПТОМОВ ОРВИ?



Приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.



Иногда присоединяются тошнота, рвота, понос.



Вызывает резкое повышение температуры до очень высоких цифр, повышенную чувствительность к свету, ломоту в мышцах и суставах, а также сильную головную боль.



Учитывая, что вирус гриппа поражает сосуды, возможны кровоизлияния из дёсен и носовые.



На второй день появляется мучительный кашель и боль в груди.



Часто бывает покраснение глаз.

После перенесенного гриппа Вы можете заразиться другим заболеванием в течение последующих 3-х недель, такие заболевания чаще всего протекают очень тяжело и могут закончиться смертельным исходом.



Болезнь начинается постепенно и чаще всего характеризуется утомляемостью.



Сопровождается частым чиханием.



Сразу появляются насморк и/или боли в горле при глотании.



Температура редко поднимается выше 38°C.

После перенесенного ОРВИ Вы можете заболеть в течение последующих 3-х недель, но в отличие от состояния после гриппа, эти заболевания будут проходить в более лёгкой форме.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

НАСМОРК

Сильная заложенность носа может быть признаком ринита – одного из симптомов гриппа и ОРВИ. Чтобы больному взрослому или ребенку дышалось легче, а насморк не привел к развитию осложнений в виде хронического ринита или гайморита, нужно выполнять рекомендации врача:



Закройте большим пальцем руки ноздрию, сделайте глубокий вдох, закройте рот и освободите полость носа от слизи. То же самое проделайте с другой ноздрей. При уходе за малышом воспользуйтесь грушей-аспиратором или маленькой клизмой со специальным кончиком.



Приготовьте солевой раствор (1 ч. л. соли на 1 стакан воды) и закапайте по 3 капли в каждую ноздрию. Взрослые промывают нос этим раствором с помощью аспиратора. Также для промывания носов и носиков используют готовые аптечные физрастворы



Не забудьте о каплях в нос, назначенных врачом. Если сопли текут, сначала промойте нос физраствором, высморкайте сопли, потом закапайте капли. Если соплей нет, а нос заложен, то сначала



ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ

- ❖ Сделайте прививку против гриппа;
 - ❖ Одевайтесь по сезону;
 - ❖ Избегайте переохлаждения;
 - ❖ Проветривайте помещения;
- ❖ Чаще бывайте на свежем воздухе;
- ❖ Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами:
**лимон, капуста,
лук, чеснок, хрен,
сок облепихи, отвар шиповника.**
- ❖ Проведите целенаправленную витаминизацию организма
поливитаминами.



Защитники организма от простуды



Кефир

Красный болгарский перец



Малина



Вода



Клюква



Брокколи



Шиповник



Морская рыба и морепродукты



Йогурт

Мёд



Чеснок



Цитрусовые



Вакцинация.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) утверждает: только вакцинация надежно защищает от гриппа и его осложнений. Все остальные способы профилактики (применение лекарственных и нелекарственных средств, в том числе рецептов народной медицины) защитным действием против гриппа не обладают. Вакцинация обеспечивает индивидуальную защиту в 80–85% случаев, массовость прививок обеспечивает и развитие коллективного иммунитета: так, прививки 70–80% членов коллектива защищают весь коллектив. Особенно важна вакцинация школьников, поскольку грипп распространяется в значительной степени с их помощью.



ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, РТУ, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:

- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ



- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

Статистика заболевания гриппом в России



- Грипп и ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире, и составляет **95%** всех инфекционных заболеваний

**Теперь вы поняли, друзья:
С гриппом нам шутить нельзя!
Не простужайтесь, закаляйтесь,
Гриппа все остерегайтесь!**



Будьте здоровы!

