

Как не заболеть гриппом

Советы профилактики



Прививка.

Вакцинация рекомендуется всем, кто старше 6-месячного возраста.



Избегать стрессов, переутомлений и простуд.



Специализированные препараты.

В преддверии эпидемий терапевты и иммунологи рекомендуют активизировать защитные силы организма при помощи иммуностимуляторов.

Природные иммуностимуляторы – это эхинацея пурпурная, женьшень, лимонник, элеутерококк, родиола розовая.



Избегать заражения. Одним из наиболее распространенных и доступных средств для профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка.



Регулярно проводите влажную уборку (желательно с применением дезинфицирующего средства).



Чаще проветривайте помещение.



Общеукрепляющие меры:

аскорбиновая кислота (витамин С), которая способствует повышению сопротивляемости организма.



В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными.



Обработывайте руки специальными салфетками обладающими антимикробной, антивирусной активностью.



Закливание – важнейший метод профилактики различных простудных заболеваний в нашем климате.



Необходимо помнить, что инфекция легко передается через грязные руки. Специальные наблюдения показали, что руки не менее 300 раз в день контактируют с отделяемым из носа и глаз, со слюной.



Народные средства. Например, лук, чеснок, морковь, алоэ – признанные борцы с простудой и гриппом. Кто-то лечится даже хозяйственным мылом, намазывая им нос.



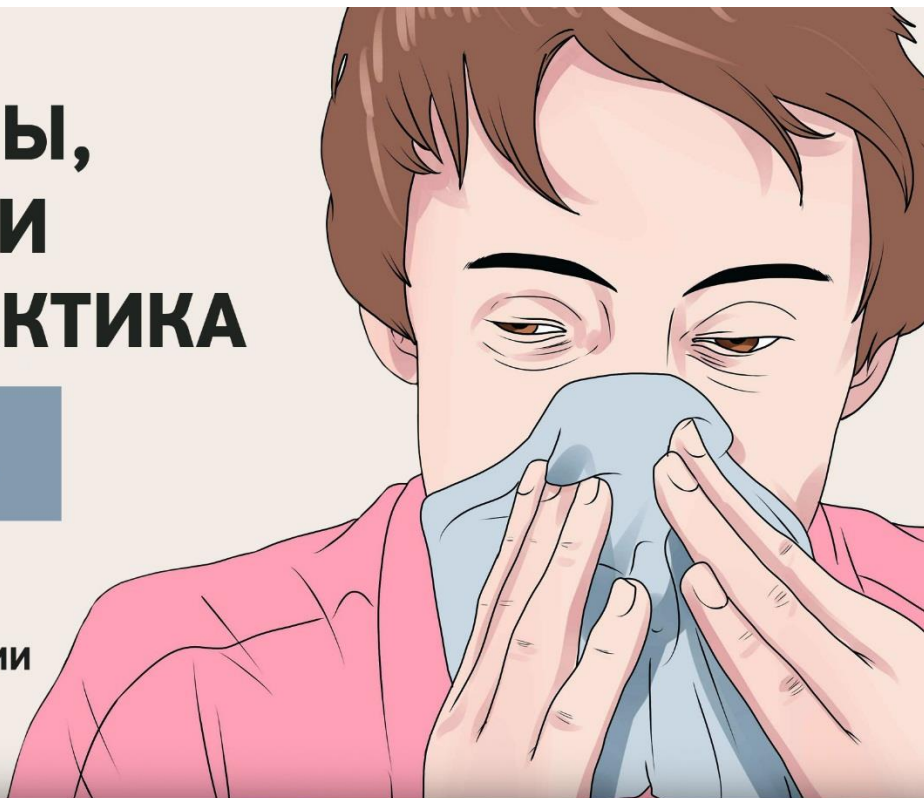
Незамедлительно обратиться к врачу, как только появится легкое недомогание.

Источник:
<http://www.v miretrav.ru/eto interesno/progripp.html>

СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА

**КАК РАСПОЗНАТЬ
ЗАБОЛЕВАНИЕ И ЧТО
ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ
ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ**



ПРОФИЛАКТИКА

- СМАЗЫВАТЬ В НОСУ ОКСОЛИНОВОЙ МАЗЬЮ 2 РАЗА В ДЕНЬ
- ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С КАШЛЯЮЩИМИ И ЧИХАЮЩИМИ
- НОСИТЬ ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ
- ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ ВКЛЮЧАЕТ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, ЗДОРОВУЮ ПИЩУ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ ПРОТИВ ГРИППА
- ПИТЬ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ И ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН С

СИМПТОМЫ

СПУСТЯ 1-5 ДНЕЙ, ПОСЛЕ КОНТАКТА С ЗАБОЛЕВШИМ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ:

- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 39-40 °С
- КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ
- ОЗНОБ, ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ
- МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ, БОЛИ В СУСТАВАХ
- РВОТА И ДИАРЕЯ

УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

- НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОКРУЖАЮЩИМ ПРИБЛИЖАТЬСЯ К БОЛЬНОМУ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА МЕТР
- ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ
- ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, В КОТОРОМ НАХОДИТСЯ БОЛЬНОЙ
- ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ УБОРКУ, ИСПОЛЬЗУЯ МОЮЩИЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

ЛЕЧЕНИЕ

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕЗДОРОВЫМ, ПОЯВИЛАСЬ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, КАШЕЛЬ ИЛИ БОЛИ В ГОРЛЕ:

- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И НЕ ВЫХОДИТЕ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ ИЛИ ДРУГИЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА
- НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ
- ОТДЫХАЙТЕ И ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- ТЩАТЕЛЬНО И ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ
- СООБЩИТЕ СЕМЬЕ И ДРУЗЬЯМ О ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ, ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ

**ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ВИРУС СОХРАНЯЕТ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ 72 ЧАСОВ.
ЛЮДИ, ЗАРАЖЕННЫЕ ГРИППОМ, ОПАСНЫ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ В ТЕЧЕНИЕ 7-10 ДНЕЙ.
ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА.**



ДЕПАРТАМЕНТ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
КОСТРОМСКОЙ ОБЛАСТИ



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



Вакцинация

Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

Закаливание

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов

Методы профилактики

Как можно больше гулять

Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)

Сок квашеной капусты

Свежие овощи и фрукты

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

Рацион

Репчатый лук

Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно

При первых симптомах



Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки



Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., шерстяные носки

ГРИПП

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



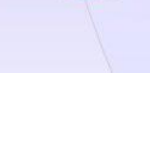
Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места

Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками





 More Healthy



ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ГРИППЕ

Известно, что грипп и ОРВИ часто провоцируют развитие осложнений. Узнайте, на какие возможные осложнения указывают симптомы:

ГАЙМОРИТ СИНУСИТ

сильная заложенность носа, гнойные выделения из носа, головная боль

ИНФЕКЦИОННОЕ ПОРАЖЕНИЕ ЦНС

судороги

ОТИТ ЕВСТАХИИТ

боль в ушах, снижение слуха

АНГИНА

боль в горле при глотании

ЛАРИНГО- ТРАХИИТ

огрубение голоса, приступ удушья

БРОНХИТ, ПНЕВМОНИЯ

сильный кашель, хрипы при дыхании

МИОКАРДИТ

боль в области сердца

ПИЕЛОНЕФРИТ

боль в области поясницы

МИОЗИТ

боль в мышцах ног



АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



ВИТАМИН А

Рыбный жир не жуй,
Как морковь и петрушка!
И морковь и петрушка,
В морковке и петрушке
Сытно мясо и картофель.
Людям так же быть нужно!
Далеко летать не надо!
Другие овощи есть,
Кто жрет морковь и картошку,
Многие болезни отступят.

ВИТАМИН В

Рыба, хлеб, яйца и сыр,
Молоко, капуста и морковь,
Продукты разные, разные,
Все для нас здоровья нужны!
И в печени много их,
Много в масле томленном!
Очень важно употреблять,
Сытные продукты и овощи,
Черный хлеб и яйца есть,
И не забыть про фрукты.

ВИТАМИН С

Зеленую ты сорвишь,
В листьях есть витамин С,
И капуста, и петрушка,
И салат, и лук и чеснок,
И в яблоках и в лимонах,
В апельсинах и в землянике,
Она простуде и кашлю,
Болезням помогает,
Чай и лимон вместе пить,
Здоров и ты будешь быть!

ВИТАМИН D

Жирная ты сорвишь,
Вся жирная, витамин D,
Кто курит рыбу есть,
Тот сытен и здоров!
Если рыбой жир не любишь,
Салатом маслом ты будешь!
Если в масле и в масле,
В масле в масле в масле!

Режим



Быть здоровым, быстрым,
Ловким
Нам помогут тренировки,
Бег, разминка, физзарядка
И спортивная площадка!



Хорошее настроение



Правильное питание

Свежий воздух

Полноценный сон

Занятия спортом



Схема рефлекторных зон на стопах

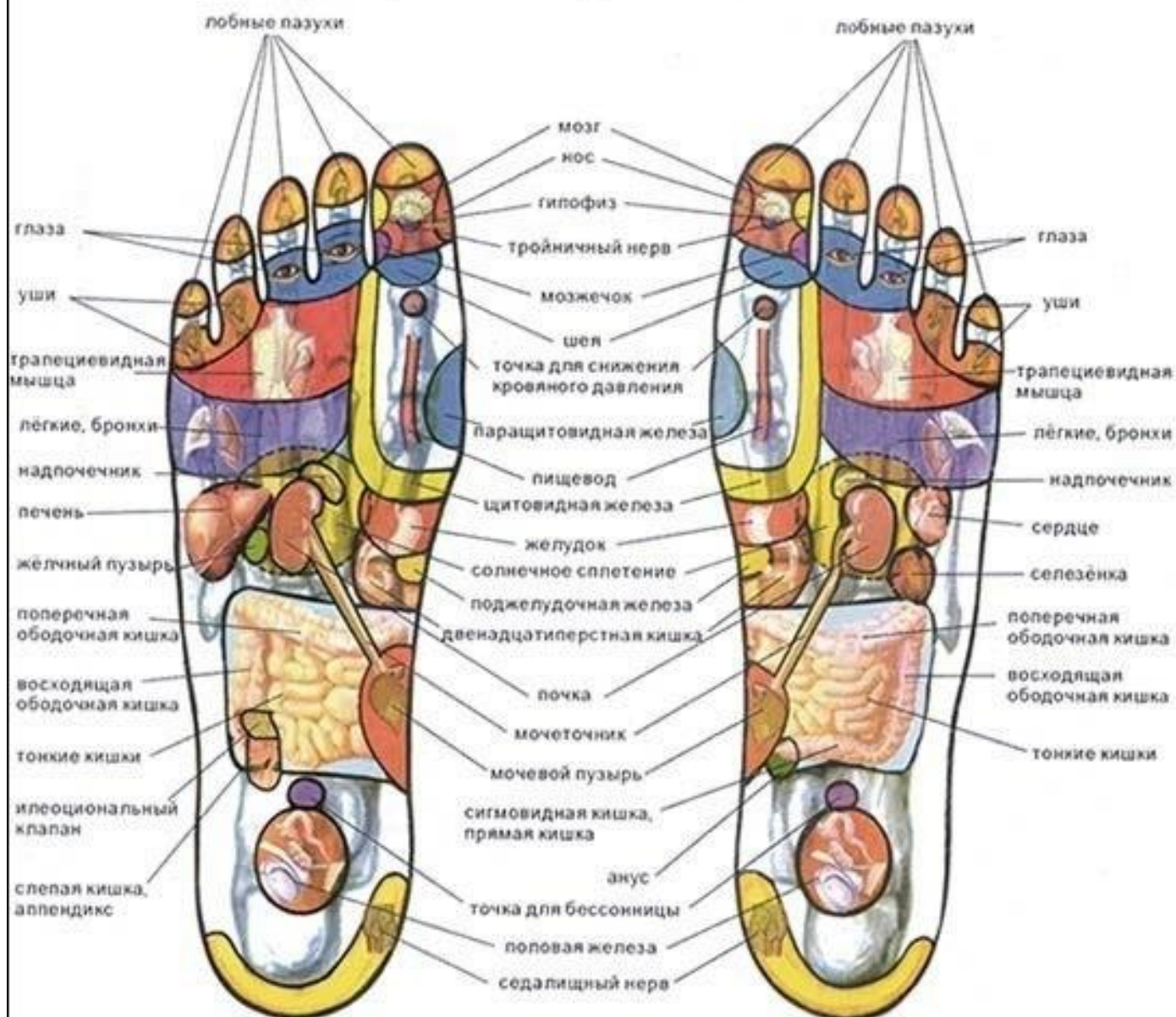


схема рефлекторных зон на правой стопе

схема рефлекторных зон на левой стопе

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»

Носите защитные маски.

Пользуйтесь индивидуальной посудой.



Меньше бывайте в местах скопления людей в случае заболеваемости гриппом.

Закаляйтесь.



Проглаживайте носовые платки утюгом или пользуйтесь одноразовыми салфетками.

Принимайте витамин С (аскорбиновую кислоту).



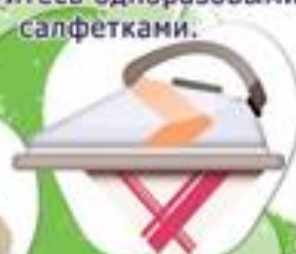
Увеличьте употребление в пищу лука, чеснока, редьки, смородины, облепихи, лимонка, андука.



Будьте физически активны.



Проводите влажную уборку в помещении.



Соблюдайте правила личной гигиены (чаще мойте руки).



Питайтесь рационально (ежедневно употребляйте свежие овощи и фрукты).



Одевайтесь по сезону, держите ноги в тепле.



Чаще проветривайте помещения.

Грипп

Как защитить себя и других



Приверывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, покое на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, покое на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, покое на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками

Топ-10 защитников организма от простуды

Какие продукты стоит включить в свой рацион, чтобы не заболеть

 <p>1 Чеснок Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами</p>	<p>Зубчик чеснока нужно разжёвывать или разрезать – при разрушении его клеток образуется бактерицидный антибиотик аллицин, обеззараживающий полость рта и кишечник</p>	<p>Чеснок эффективен как до и во время простуды, так и после: помогает избежать некоторых осложнений. При этом достаточно употреблять всего один зубчик в день</p>
 <p>2 Красный болгарский перец Содержит больше витамина С, чем цитрусовые, и укрепляет иммунитет</p>	 <p>3 Брокколи Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему</p>	 <p>4 Шиповник Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противоинфекционным действием</p>
 <p>5 Клюква Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами</p>	 <p>6 Мёд Обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма</p>	 <p>7 Морковь Содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям</p>
 <p>8 Йогурт и кефир Укрепляют микрофлору организма, стимулируют иммунитет</p>	 <p>9 Вода Увеличивает сопротивляемость организма, регулирует обмен веществ</p>	 <p>10 Морская рыба и морепродукты Содержат цинк, помогают бороться с первыми симптомами простуды</p>



ЛЕЧЕНИЕ

НЕОБХОДИМЫЕ МЕРЫ

- ▶ **Противовирусная терапия** – ограничение активности вируса (АРБИДОЛ, ОЦИЛЛОКОКЦИНУМ, КАГОЦЕЛ, ИНГАВИРИН)
- ▶ **Симптоматическая терапия** – уменьшение выраженности симптомов (насморк, боль в горле, кашель, головная боль, повышенная температура) КОЛДРЕКС, НУРОФЕН для понижения температуры. Сиропы от кашля
Средства от насморка
- ▶ **Иммуноукрепляющая:** ИММУНАЛ, НАСТОЙКА ЭХИНАЦЕИ

ВСЕМИРНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СООБЩАЕТ:

в эпидсезоне 2012–2013 циркулируют штаммы:
А(Н3N2), А(Н1N1)

эти вирусы чувствительны к воздействию

- ТАМИФЛЮ
- РЕЛЕНЗЫ

и устойчивы к воздействию

- АМАНТАДИНА
- РИМАНТАДИНА





Профилактика гриппа

Грипп – острое респираторное заболевание, которое ежегодно поражает сотни тысяч детей и взрослых во всем мире.

Грипп очень заразен. Он передается воздушно-капельным путем от больного здоровому, главным образом, в первые два-три дня болезни. Если в семье кто-то заболевает, очень велика опасность, что заболеют и другие члены семьи, особенно дети.

Сам грипп не столь страшен, как страшны его осложнения, к которым относят острый отит, бронхиты, пневмонии...

Грипп протекает с явлениями острой интоксикации; его основные симптомы: сильный озноб, резкое повышение температуры, иногда сопровождающееся судорогами, головная боль, боль в горле, лающий кашель, боли в спине и конечностях;

у маленьких детей могут быть тошнота и рвота.

ВОТ КАКИЕ СРЕДСТВА РЕКОМЕНДУЕТ ПРОТИВ ГРИППА НАРОДНАЯ МЕДИЦИНА:

- положить у изголовья больного очищенные зубчики чеснока; во время эпидемии гриппа зубчик чеснока можно носить в нагрудном кармане;
- при первых симптомах гриппа и для его профилактики во время эпидемии кусочки очищенного чеснока размером с горошину закатывают в ватку, сжимают пальцами, чтобы ватка пропиталась соком, и такие комочки ваты



"Утрем" НОС Гриппу.

Профилактика гриппа.

1. Прививайтесь! Защитите себя от сезонного и свиного гриппа.
2. Запомните! В местах массовых скоплений людей, пользуйтесь масками. Предпочтите ходьбу пешком поездкам в общественном транспорте.
3. Позаботьтесь об окружающих! Чихайте в носовой платок или в локоть.
4. Чистые руки—залог здоровья! Мойте руки правильно— с мылом. Пользуйтесь дезинфицирующими салфетками.
5. Регулярно проветривайте помещения! Дышите свежим воздухом!



Чем вы можете себе помочь до прихода врача.

- Употребляйте больше жидкости—компоты, морсы, чай.
- Увлажняйте слизистые оболочки.
- До прихода врача не принимайте лекарственные препараты.
- При высокой температуре, используйте жаропонижающие препараты, за исключением аспирина.

ПРОФИЛАКТИКА

ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА
ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ
ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем

ПРОФИЛАКТИКА – ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.)
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком
- Тщательно мойте руки
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины



Если почувствовали недомогание - оставайтесь дома, вызовите врача!

Не подвергайте риску заражения окружающих!

Обязательно вызывайте врача:

Если вы чувствуете себя нездоровыми:

- имеете высокую температуру,
- кашель, насморк и \ или боль в горле.



Срочно вызывайте скорую помощь:

При появлении одного или нескольких следующих симптомов болезни:

- высокая температура тела, не снижаемая жаропонижающими средствами,
- боль в груди,
- затруднение дыхания или одышка,
- непрекращающаяся рвота,
- нарушение сознания.
- судороги.



Чтобы не заболеть гриппом

Мой руки тщательно и часто,
с мылом, после туалета и
прогулке на улице.



Кашляй и чихай в
носовый платок

Каждый день проветривай свою
комнату и делай влажную уборку



Носи маску.

Занимайся спортом.



Питайся правильно.
Кушай больше овощей
и фруктов.

Спи не менее 8 часов в день



