

Профилактика гриппа и ОРВИ

Делайте прививку до начала эпидемии – в октябре, ноябре. Иммунитет вырабатывается на год, не больше.



Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью или детским вазелином. Это преграда для вируса.

Утром и вечером промывайте нос и полощите горло тёплой солёной водой (чайная ложка на стакан воды). Риск заболеть снижается в 6 раз.



Проветривайте комнату. Воздух не должен быть сухим. Для этого подойдут увлажнители или открытые ёмкости с водой.

Ежедневно делайте влажную уборку комнаты.



Держите в помещении ветви пихты или можжевельника.



При переохлаждении сделайте горячую ванну для рук и ног с хвойным экстрактом.



Вирус проходит в организм через слизистую носа 4-5 часов. Обезвредьте его ингаляцией – 10 минутным дыханием под паром 2-3 раза в день.

Принимайте витамин С (он есть в квашенной капусте и цитрусовых - лимоне, киви, мандарине, апельсине, грейпфруте).



ПРОФИЛАКТИКА ОРВИ И ГРИППА

ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ, НЕОБХОДИМО:

- ОСТАВАТЬСЯ ДОМА И СОБЛЮДАТЬ ПОСТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ
- ИСПОЛЬЗОВАТЬ СРЕДСТВА ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ
 - НЕ ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ, А ВЫЗВАТЬ ВРАЧА
- ОБИЛЬНОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ТЕПЛОЙ ЖИДКОСТИ
- ПРОВОДИТЬ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ
- ПРОВОЕТРИВАТЬ ПОМЕЩЕНИЕ



ПРОФИЛАКТИКА:

- ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ
- РЕГУЛЯРНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С БОЛЬНЫМИ
- СВОЕВРЕМЕННО ВАКЦИНИРОВАТЬСЯ



СИМПТОМЫ:

- РЕЗКИЙ ПОДЪЕМ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА
- ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
- СУХОЙ КАШЕЛЬ, И ЗАТРУДНЕННОЕ, УЧАЩЕННОЕ ДЫХАНИЕ
 - СЛАБОСТЬ
- ЛОМОТА В МЫШЦАХ И СУСТАВАХ
- БОЛЬ/ЖЖЕНИЕ В ГОРЛЕ
- ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЕ РАССТРОЙСТВА (ТОШНОТА, РВОТА)
- БОЛЬ ПРИ ДВИЖЕНИИ ГЛАЗ



ОСТОРОЖНО! ГРИПП!

Основные симптомы

- ✦ Повышение температуры, кашель;
- ✦ Головная боль;
- ✦ Ломота в теле;
- ✦ Заложенность носа;
- ✦ Боль в горле;
- ✦ Озноб;
- ✦ Чувство усталости.



Избегайте контактов с лицами, имеющими признаки заболевания



Сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте



Носите медицинскую маску (марлевую повязку)



Регулярно после посещения мест общественного пользования мойте руки с мылом или протирайте их специальным средством для обработки рук, промойте нос теплой водой



Осуществляйте влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении



Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность)

ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ГРИППА

Грипп и другие острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) являются наиболее распространенными инфекционными заболеваниями среди всех возрастных групп населения планеты.

Часто грипп и респираторные заболевания, вызванные другими возбудителями, начинаются похожими симптомами – температура, слабость, насморк, кашель. Однако, грипп гораздо чаще, чем другие ОРВИ, протекает в более тяжелой форме и вызывает осложнения – бронхит, пневмонию, отит, синуситы и т.д.

Особенно грипп опасен для лиц пожилого возраста, у которых с возрастом иммунитет ослабевает, а наличие хронических заболеваний увеличивает риск возникновения серьезных осложнений и обострений имеющихся заболеваний.

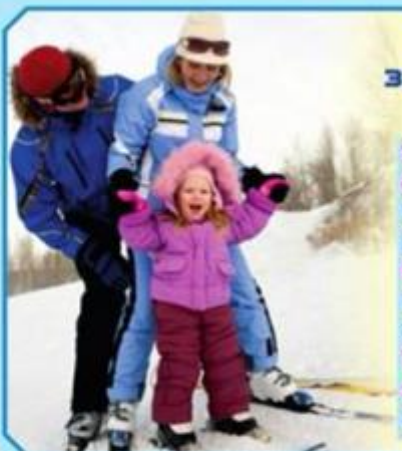
Для детей раннего возраста любой вирус гриппа – новый, поэтому они болеют особенно тяжело, для их полного излечения может потребоваться длительное время.



Наиболее эффективным методом профилактики гриппа является ВАКЦИНОПРОФИЛАКТИКА

В рамках национального проекта «Здоровье» Минздравсоцразвития России ежегодно перед началом сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ организует проведение иммунизации против гриппа лиц, относящихся к группам риска.

Противогриппозные вакцины безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и его развития осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза, у привитых в случае их заболевания оно протекает легче и не приводит к развитию осложнений. Перед проведением прививки каждого прививаемого осматривает медицинский работник.



В период сезонного подъема заболеваемости гриппом и ОРВИ необходимо:

- Употреблять в пищу больше овощей и фруктов, богатых витамином С
- Чаще проводить влажные уборки и проветривание помещений
- Больше времени проводить на свежем воздухе
- Сократить число посещений мест большого скопления людей
- Пользоваться средствами индивидуальной защиты
- Соблюдать правила личной гигиены

При появлении симптомов гриппа необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью. Рекомендуется соблюдать домашний режим. При чихании и кашле следует прикрывать нос и рот одноразовым носовым платком, выбрасывать носовые платки сразу после использования.

ПНЕВМОНИЯ

Острая респираторная инфекция, действующая на легкие. Возбудителями пневмонии являются вирусы, бактерии и грибки.

Пути передачи инфекции

- воздушно-капельный
- через кровь

Симптомы заболевания
Температура тела 38-40°C,
кашель, мокрота, одышка,
слабость, сильное потоотделение
боли в груди

Факторы риска

для взрослых

стрессы, ослабленный иммунитет, курение, хронические заболевания

для детей

- хронические ангины и частые простудные заболевания
- охлаждение или перегревание
- неполноценное питание
- несоблюдение режима дня

Профилактика

- Закаливание, укрепление иммунитета
- Отказ от вредных привычек
- Здоровый образ жизни

**при малейшем подозрении
на пневмонию
незамедлительно
вызывайте врача.**

**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ
САМОЛЕЧЕНИЕМ!**

