

# Профилактика гриппа и ОРВИ

Презентацию подготовили:  
педагог дополнительного  
образования - Пашко М.Г.,  
педагог-психолог - Папанова И.  
ГАОУ ПО «Институт развития  
образования»  
г. Севастополь



# Чем отличается грипп от

## ОРВИ?

- ❑ Простуда — бытовое название, которое обозначает любое недомогание, вызванное вирусами или обычным переохлаждением.
- ❑ Грипп -с французского как «схватывать, царапать».
- ❑ Грипп, ОРЗ и ОРВИ — болезни, которые изначально вызываются разными вирусами и отличаются и симптоматикой, и протеканием болезни.
- ❑ Грипп протекает с симптомами **интоксикации** — **ломота в суставах, боль в глазных яблоках**, может сопровождаться **тошнотой** и **ознобом**, также для этого заболевания характерны **скачки температуры**, которая держится выше нормы от **2 дней до недели**, и **сильная головная боль**.

# Чем отличается грипп от

## ОРВИ?

- ❑ Если организм **ослаблен** или **иммунитет нестабилен**, как бывает у детей, пожилых людей и беременных женщин, грипп протекает **тяжелее**;
- ❑ может вызывать **судороги** и **приводить к воспалению легких** (пневмонии) или другим болезням дыхательных путей, поэтому они наиболее уязвимы во время эпидемий.
- ❑ В начале протекания болезни **грипп характеризуется**:
  - ✓ сухим кашлем, однако при возникновении осложнений может появиться мокрота.
  - ✓ Простудные заболевания проходят **быстрее** и **не требуют** длительного восстановления, после гриппа **требуется** длительный восстановительный период.



# Чем отличается ОРЗ от

## ОРВИ?

- ❑ **ОРЗ и ОРВИ** — аббревиатуры, которые часто путают, что неудивительно — эти группы заболеваний практически идентичны.
- ❑ **ОРЗ** — острое респираторное заболевание.
- ❑ **ОРВИ** — острая респираторная вирусная инфекция.
- ❑ **Основное отличие** между ними — вирусный характер, ОРЗ может ограничиться одним пациентом, а **ОРВИ** имеет свойство передаваться.
- ❑ Вирусы гриппа входят в понятие ОРВИ, и до установки **точного диагноза** — определения конкретной инфекции, которая появилась в организме человека, — первый диагноз у больных составляют именно — **ОРВИ**.

# Как не заболеть гриппом и

ОРВИ?  
Чтобы предотвратить появление простуды на ранней стадии:

- избегать переохлаждения, особенно замерзания ног и носа, так как ослабленный организм может быстрее заразиться;
- стараться не контактировать с больными;
- регулярно стирать все вещи, которые попадают вместе с Вами в общественные места, особенно в период эпидемий;
- при возникновении насморка использовать одноразовые платки, чтобы не становиться “мобильным домом” бактериальной колонии;

Во время эпидемий или если Вы сами подхватили вирус и вынуждены быть на улице или в общественном месте, нужно носить стерильную медицинскую маску, и менять маски не реже, чем раз в 4 часа, **очищать руки и лицо после**

# **Как не заразиться ОРВИ от больного?**

1. Если в доме есть заболевший ОРВИ или гриппом, то после контакта с ним стоит особенно внимательно отнестись к гигиене. Комнату с больным нужно **регулярно проветривать**, это пойдет на пользу и самому заболевшему, и здоровым домочадцам.
2. Чтобы обновить воздух в комнате без сквозняков, лучше использовать **бризер** — он будет своевременно подавать свежий воздух в комнату без уличного холода, а также грязи, пыли и аллергенов за счет нескольких ступеней фильтрации.
3. Народные средства и медицинские препараты.



# Народные средства от простуды

## и гриппа

- ❑ **Чеснок.** Употреблять в паре зубчиков чеснока в день. В обычное время рекомендуется добавлять чеснок в пищу хотя бы пару раз в неделю. Если употребление чеснока в пищу по каким-либо причинам невозможно, можно провести **ингаляцию**: натереть несколько зубчиков чеснока и половину маленькой головки лука и подышать над смесью.
- ❑ **Ингаляции.** Можно проводить с помощью эфирных масел. Для этого в небольшой кастрюле нагревают 500 мл воды до кипения, после чего в воду добавляют масло — обычно эвкалипт или мяту — и дышат ароматным паром под полотенцем 10—15 минут.

# Народные средства от простуды

Имеют свои плюсы и ~~минусы~~ как преимуществам можно отнести:

- доступность: и рецепты, и ингредиенты легко найти в любом магазине по невысоким ценам;
- минимальное количество побочных эффектов: даже если выбранное средство не поможет предотвратить заболевание, вреда от него тоже не будет;
- отсутствие противопоказаний их можно использовать при беременности и во время кормления грудью;

К **минусам** народных средств можно отнести невысокую эффективность — для того чтобы они оказали эффект, нужно практиковать их постоянно.

Такая профилактика — скорее образ жизни, чем комплекс мероприятий.



# ***Препараты для профилактики гриппа и ОРВИ***

- ❑ Лекарства работают эффективно, если применять их в соответствии с **инструкцией**. Сегодня существует множество препаратов для предотвращения заболеваний, прежде всего они оказывают поддержку нашему иммунитету. Дело в том, что в связи с разнообразием вирусов изобрести таблетки от гриппа невозможно — то, что победит один штамм вируса, не подойдет для борьбы с другим.
- ❑ Соответственно, препараты делятся по известным модификациям гриппа и видам лекарств.

# ***Препараты для профилактики гриппа и ОРВИ***

- ❑ Существуют отдельные препараты против гриппа А, их применяют по назначению врача, они сокращают срок протекания болезни, и симптомы становятся менее выраженными.**
- ❑ Противовирусные препараты применяются для лечения и профилактики гриппа А и Б. Такие препараты применяются во время эпидемий при контакте с зараженным человеком согласно инструкции.**
- ❑ Средства против гриппа на гомеопатической основе, чаще всего сиропы, можно использовать для профилактики гриппа и простуды у детей.**

# *Препараты для профилактики гриппа и ОРВИ*

- ❑ **Комплексные растворимые порошки с парацетамолом**, отличаются высокой скоростью работы и практически сразу снимают симптомы болезни.
- ❑ **Капли в нос** чаще всего используют при контакте с заболевшим ОРВИ, чтобы не подхватить вирус. Среди них есть как профилактические, так и более сильные препараты.
- ❑ Для профилактики гриппа часто применяется и **мазь в нос**. Локальность их воздействия позволяет применять мази даже во время беременности и кормления грудью.



# ***Делать ли прививку от гриппа?***

- ❑ **Прививка от гриппа** — один из самых обсуждаемых способов защиты от болезни. Она считается наиболее эффективной, если вакцина подобрана правильно и соответствует актуальному штамму.
- ❑ **Задача прививки** — укрепить иммунную систему, запустить выработку антител и предотвратить заражение. Есть несколько вакцин, лучше всего подобрать подходящую совместно с врачом.

# *Делать ли прививку от гриппа?*

**Вакцинацию не рекомендуют:**

- ✓ беременным
  - ✓ больным сахарным диабетом
  - ✓ людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями
  - ✓ больным иммунодефицитом
  - ✓ дошкольникам
- 
- После вакцины в первые дни могут наблюдаться повышение температуры и небольшая слабость.
  - Прививку **запрещено** делать при проявлении симптомов болезни.

# ***Повышение иммунитета и профилактика простудных заболеваний***

- ❑ Профилактика простуды и гриппа может проводиться в рамках общего поддержания сил организма, так называемой профилактики иммунитета.
- ❑ Для этого используют **витамино-минеральные комплексы**. Кроме того, для сильного организма важен здоровый сон и регулярные занятия спортом.
- ❑ Регулярные прогулки на свежем воздухе, закаливание и правильное питание помогут естественным образом укрепить иммунитет и защититься от сезонных простуд, однако в случае с вирусными заболеваниями стоит использовать



# Памятка по профилактике

## **гриппа и ОРВИ**

- Чтобы защитить себя и близких от болезни, нужно придерживаться следующих рекомендаций:
  - ✓ проводить общее укрепление иммунитета на постоянной основе;
  - ✓ заботиться о личной гигиене, особенно во время эпидемий;
  - ✓ контролировать состояние дома — регулярная влажная уборка и гигиена воздуха помогут защитить дом от инфекций;
  - ✓ принимать витамины и лекарственные препараты при контакте с заболевшим.

**Соблюдайте меры профилактики!  
Будьте здоровы!  
Берите себя и своих близких!**

