

# Как помочь себе оставаться здоровым?



**ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ.**

# Внимание! Вирусы!



- С наступлением холодного времени года резко возрастает число острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ) и гриппа

Причиной же может быть вирус группы возбудителей острых респираторных инфекций, проникший в организм человека.

# ОСТРЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ!



**ОРВИ - ОСТРЫЕ РЕСПИРАТОРНЫЕ ВИРУСНЫЕ ИНФЕКЦИИ, ПОРАЖАЮЩИЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ПУТИ, ВЫЗЫВАЕМЫЕ РАЗЛИЧНЫМИ ВИРУСАМИ.**

**БОЛЕЗНЬ ДАЁТ ЗНАТЬ О СЕБЕ ВРАСТЛОХ, И ПЕРВЫМ ПРИЗНАКОМ ЯВЛЯЕТСЯ ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА. ХАРАКТЕРНЫ И ТАКИЕ ПРИЗНАКИ:**

- СИЛЬНАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ,
- СЛЕЗОТЕЧЕНИЕ,
- БОЛЬ В МЫШЦАХ,
- БОЛЬ В ГОРЛЕ,
- ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА,
- ОХРИПЛОСТЬ ГОЛОСА,
- ОБЩЕЕ НЕДОМОГАНИЕ.

**В ДАЛЬНЕЙШЕМ РЕБЕНКА МОЖЕТ ТРЕВОЖИТЬ ЧАСТЫЙ И БОЛЕЗНЕННЫЙ КАШЕЛЬ.**



# Грипп – это вирусная инфекция, поражающая нос, горло и иногда легкие

## Грипп: источники и пути заражения

Вирус гриппа очень легко передается. Наиболее распространенный путь передачи инфекции – воздушно-капельный. При этом вирусные частицы по воздуху переносятся от зараженного человека к здоровому во время кашля или чихания. Также встречаются другие пути передачи - например, заражение через носовой платок или одежду. Во время кашля, чихания, разговора, больной гриппом разбрызгивает мельчайшие частицы слюны, слизи и мокроты, которые содержат большое количество вирусов гриппа. На короткий промежуток времени вокруг больного образуется зараженная зона с радиусом 2-3 метра.

Размножение вирусов протекает с исключительно высокой скоростью: при попадании в верхние дыхательные пути одной вирусной частицы уже через 8 ч количество инфекционного потомства достигает 10 тысяч, а концу первых суток – 10 миллионов. Эти расчеты объясняют столь короткий инкубационный период при гриппе – 1-2 суток.



# Как можно защититься от гриппа?



Защититься от гриппа можно несколькими способами. Самое главное для профилактики является своевременность ее проведения. Прежде всего - это повышение защитных сил организма путем закаливания.

## **Закаливание**

Закаливаться можно начинать в любом возрасте, но если Вы раньше этим не занимались, то лучше начинать в летнее время. Главное при закаливающих процедурах – это постепенность, то есть необходимо постепенно снижать температуру закаливающего фактора.

К закаливающим процедурам относятся обливание холодной водой, купание в открытых водоемах, ходьба босиком, прогулки или бег на свежем воздухе. Если Вы закаливаетесь, то необходимо одеваться соответственно сезону, не кутаясь в теплую одежду.

# Как уберечься?



- Чаще мойте руки.
- Исследования показали, что около 80% инфекций передаются именно через руки, на которых мы переносим около 5000 видов бактерий. Колоссальные цифры, не правда ли? Через руки к нам в организм попадают возбудители таких заболеваний, как:
- Вирусные инфекции (грипп, ОРВИ, скарлатина, ветрянка, дифтерия и т.д.) передаются не только воздушно-капельным путем, но и через рукопожатие



# Как уберечься ?



Чаще проветривайте помещение .



Во время вспышек **гриппа** надо чаще проветривать помещения дома и на работе. Там, где душно, где собирается много людей и нет притока свежего воздуха, создаются благоприятные условия для распространения вирусов.

Вирусы очень нестойки во внешней среде и сквозное проветривание помещения значительно снижает их концентрацию в воздухе.

# Как уберечься ?



Не допускайте переохлаждения, так как при этом организм становится более уязвимым для вируса гриппа. Поэтому проветривать помещения лучше до работы или во время перерыва, а дома, пока открыта форточка, лучше выйти из комнаты.



# Как уберечься?



## Высыпайтесь!

Необходимо помнить и о том, что недосыпание резко снижает иммунитет.

Для взрослых время сна не должно быть менее 8 часов, а для детей 9 – 10.



# Как уберечься?



- Особое значение уделяйте питанию. В эпидемию **гриппа** не рекомендуются ограничения в еде и диеты. Рацион должен быть насыщен животными белками и жирами (мясо, рыба, сало, сметана и т. д.) и, особенно, витаминами и минералами (фрукты, овощи, свежевыжатые соки). Не пренебрегайте луком и чесноком, которые содержат много фитонцидов – веществ, убивающих вирусы и микроорганизмы. Не забывайте, что рацион должен быть сбалансированным и разнообразным.



# СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

## РЕПЧАТЫЙ ЛУК

**Полезные свойства:**  
Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик

## ШИПОВНИК

**Полезные свойства:**  
Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме

## БРУСНИКА

**Полезные свойства:**  
Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В

## МАЛИНА

**Полезные свойства:**  
Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

## ЧЕСНОК

**Полезные свойства:**  
Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии

## УКРОП

**Полезные свойства:**  
Укроп содержит белки, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена укропа

## ПЕТРУШКА

**Полезные свойства:**  
Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

## ЖИМОЛОСТЬ

**Полезные свойства:**  
Богата витаминами А, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

## ЦИТРУСОВЫЕ

**Полезные свойства:**  
Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет

## КЛЮКВА

**Полезные свойства:**  
Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство

## ЧЕР. СМОРОДИНА

**Полезные свойства:**  
Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды



# Неспецифическая профилактика



Неспецифическая профилактика применяется в основном, когда начинается или уже идет разгар эпидемии. Это мероприятия, которые препятствуют заражению инфекцией. К ним относится следующее:

- Избегайте посещения многолюдных мест (магазины, кинотеатры, больницы, общественный транспорт и т.д.)
- Если есть большая необходимость посещения общественных мест, то прикрывайте лицо маской, периодически (через каждые 4 часа) ее меняйте.
- При чихании, кашле прикрывайте нос и рот носовым платком, лучше воспользоваться одноразовыми платочками, которые выбрасывайте после каждого использования. Не дотрагивайтесь загрязненными руками до глаз, носа и рта.
- Для профилактики заражения носовые ходы перед выходом из дома можно смазывать оксолиновой мазью, бальзамом «Золотая Звезда» или специальными бальзамами, которые можно приобрести в аптеке.
- Рекомендуют промывать нос соляными растворами (1 чайная ложка на 1 литр теплой воды). Подобные соляные растворы также можно приобрести в аптеке.

# Используемые материалы:



- Как уберечься от гриппа :: Интересное « "Телеканал DOBRO TV":[http://www.dobro-tv.com/articles/64/952-kak\\_uberechysya\\_ot\\_grippa](http://www.dobro-tv.com/articles/64/952-kak_uberechysya_ot_grippa).
- Как защититься от гриппа:<http://mama-365.ru/health/kak-zaschititsya-a-ot-grippa>
- Тысяча Советов » Профилактика гриппа:<http://tisyachasovetov.ru/profilaktika-grippa.html>
- Картинки по запросу «Яндекс.Картинки грипп, ОРВИ, вирусы»