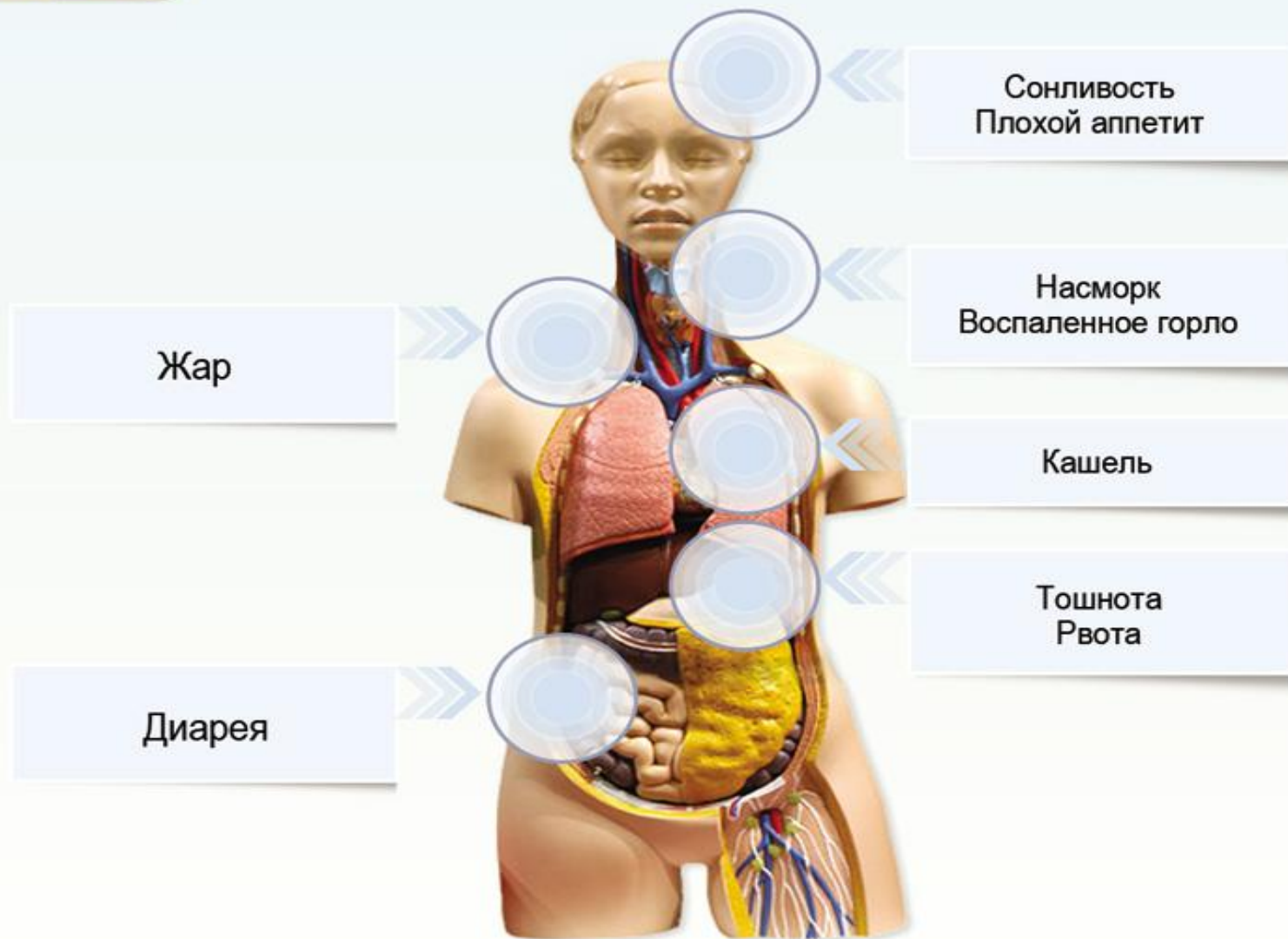


Болезни органов дыхания и их предупреждение





Симптомы гриппа А/Н1N1



Как уберечься от «свиного гриппа»

Рекомендации нашего Минздрава по профилактике распространения вируса H1N1

1 МОЙТЕ РУКИ

■ Необходимо часто мыть руки с мылом, особенно после того, как вы кашляли или чихали. Также эффективным является протирание рук влажными спиртосодержащими салфетками.



2 ОСТОРОЖНО С ЛИЦОМ

■ Старайтесь не касаться глаз, носа или рта, поскольку они являются возможными «воротами» проникновения микробов.

2

3

НЕ ОБЩАЙТЕСЬ

■ Старайтесь избегать близкого общения с больными людьми.



4 ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА

■ Если вы заболели, оставайтесь дома (не идите на работу или в школу), и ограничьте контакт с другими, чтобы не инфицировать их.

4

Грипп

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



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

1 Соблюдайте правила гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

3 Укрепляйте ваш иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

2 Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

4 Принимайте меры профилактики!

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

5 Осторожно – грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.



Постарайтесь не заболеть гриппом!
Берегите себя и окружающих!

Туберкулез легких

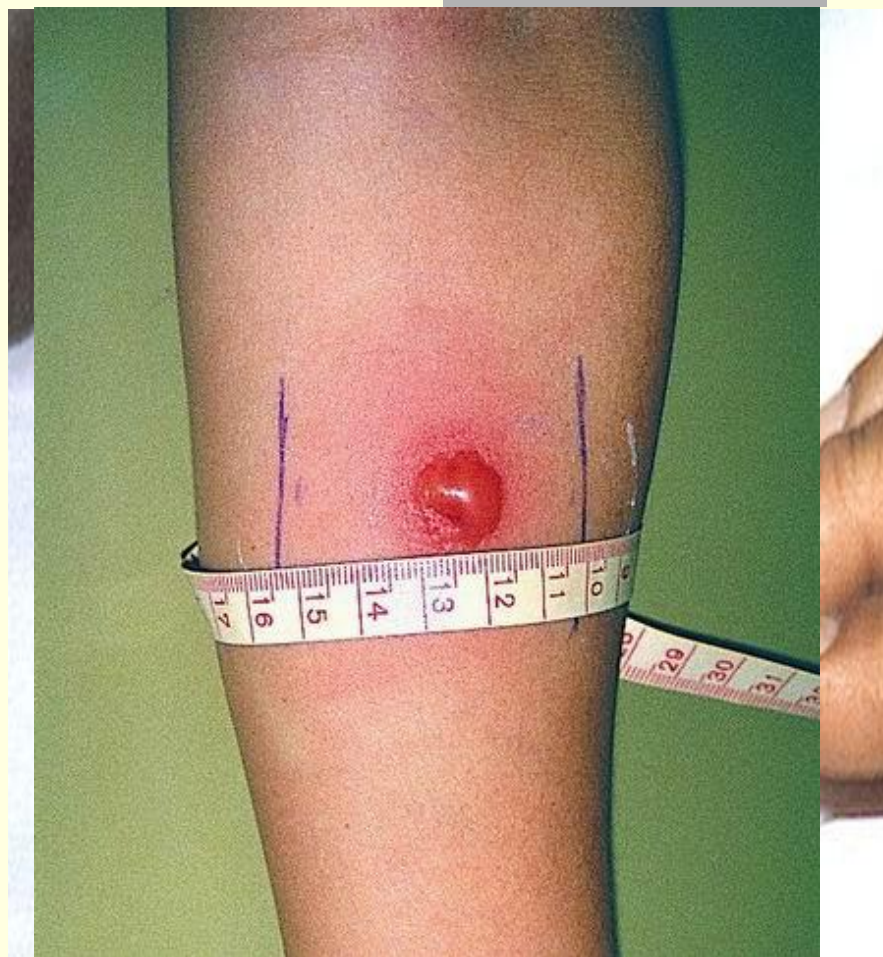
- **Туберкулез легких** — инфекционное заболевание, характеризующееся образованием в пораженных тканях очагов специфического воспаления и выраженной общей реакцией организма.



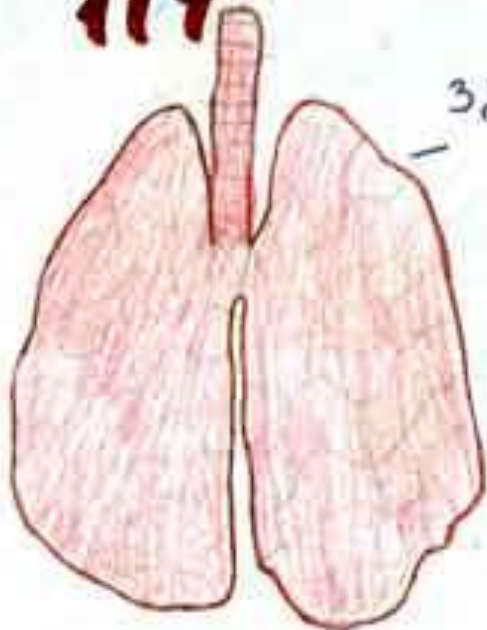
- Основной источник заражения — больные люди или домашние животные, преимущественно коровы. Заражаются **туберкулезом** обычно аэрогенным путем при вдыхании с воздухом выделяемых больными мельчайших капелек мокроты, в которых содержатся МТ. Кроме того, возможно проникновение в организм инфекции туберкулеза при употреблении молока, мяса, яиц от больных животных и птиц.

Диагностика туберкулеза

- появляется положительная реакция на туберкулин, так называемый туберкулиновый вираж, устанавливаемый по внутрикожной пробе Манту.

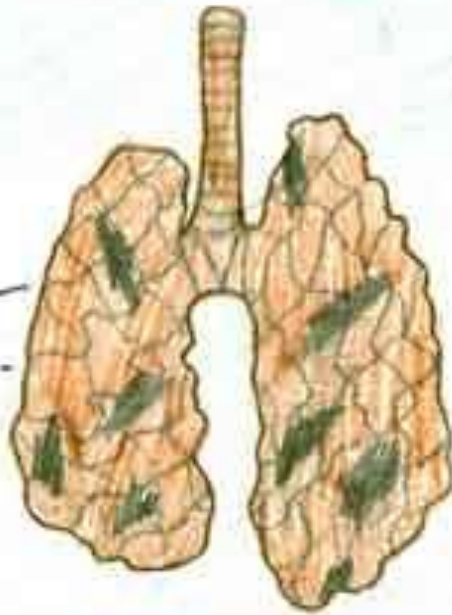


114



ЗДОРОВЫЕ
ЛЁГКИЕ

ЛЕГКИЕ
ПОРАЖЁННЫЕ
ТУБЕРКУЛЕ-
ЗОМ.



ТУБЕРКУЛЕЗ

— ПЕРЕДАЁТСЯ ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬ-
НЫМ ПУТЕМ.

(тел) 170-41-82
ШКОЛА №280. ШАУМАРОВОЙ ФАРУЗМ. & В

Заражению туберкулезом способствует

- ослабленный иммунитет, неполноценное питание, нервное или физическое истощение организма, неудовлетворительные санитарно - гигиенические условия жизни, а также - алкоголизм, табакокурение, наркомания, ВИЧ - инфицированность



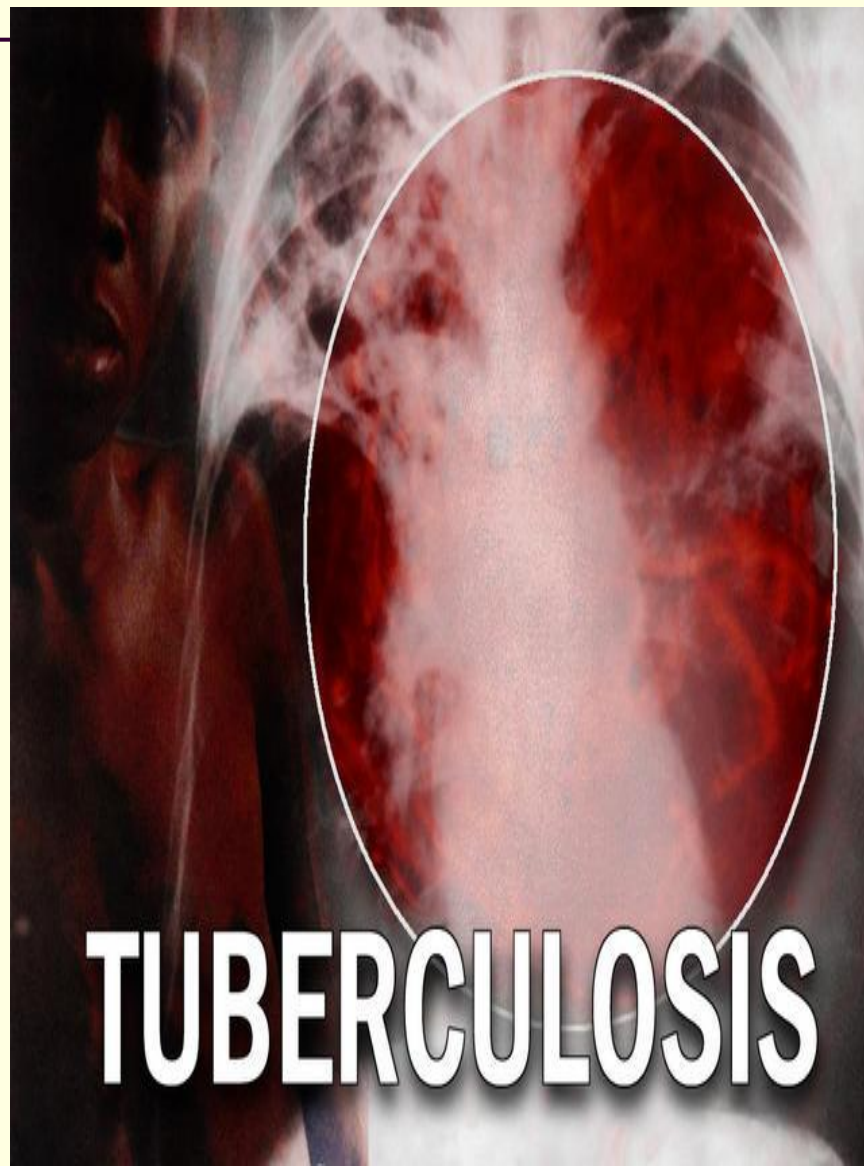
Профилактика туберкулеза легких.

- Профилактические мероприятия делятся на санитарные, социальные и медицинские
- Медицинская профилактика заключается в виде создания специфического иммунитета у детей через вакцинацию и ревакцинацию.



ЧТО ТАКОЕ РАК ЛЕГКОГО

- **Рак легкого** - это онкологическое заболевание, при котором происходит бесконтрольный рост и размножение "опухолевых" клеток, возникших из ткани легкого.



Для выявления рака легкого необходимо провести:

- **Врачебный осмотр**
- **Общий клинический и биохимический анализы крови**
- **Бронхоскопию** - данный метод исследования позволяет изучить объем поражения легкого и провести биопсию



К наиболее частым симптомам рака легкого относятся:

- Длительно не проходящий кашель.
- Боль в грудной клетке, усиливающаяся при глубоком вдохе.
- Боль в плече и онемение пальцев (может сопровождаться опущением века).
- Потеря веса и снижение аппетита.
- Мокрота с прожилками крови или коричневого (ржавого) цвета.
- Одышка.
- Лихорадка без явной причины.
- Часто повторяющиеся инфекции дыхательных путей (бронхиты, пневмонии).
- Появление хрипов в легких.
- Потеря сознания, головные боли, головокружение, нарушение речи и зрения.

Гигиена дыхания



- важным и полезным способом гигиены органов дыхания являются прогулки на свежем воздухе.
- Говоря о **гигиене органов дыхания**, прежде всего, скажем, что для здоровья человека крайне важно, чтоб он дышал чистым воздухом.

- Хорошо, если есть возможность погулять в лесу, в парке, сквере. Там, где большое количество растений, воздух всегда чистый и свежий. Особенно это актуально в условиях развивающихся мегаполисов, где, порой, даже выйдя в парк или сквер, кроме угарных газов автомобилей ничего не ощущаешь, и иногда на самом деле ощущается просто тяжесть в груди из-за простой нехватки кислорода, так как все жизнь и промышленное производство только набирают темпы с каждым днем в городах

