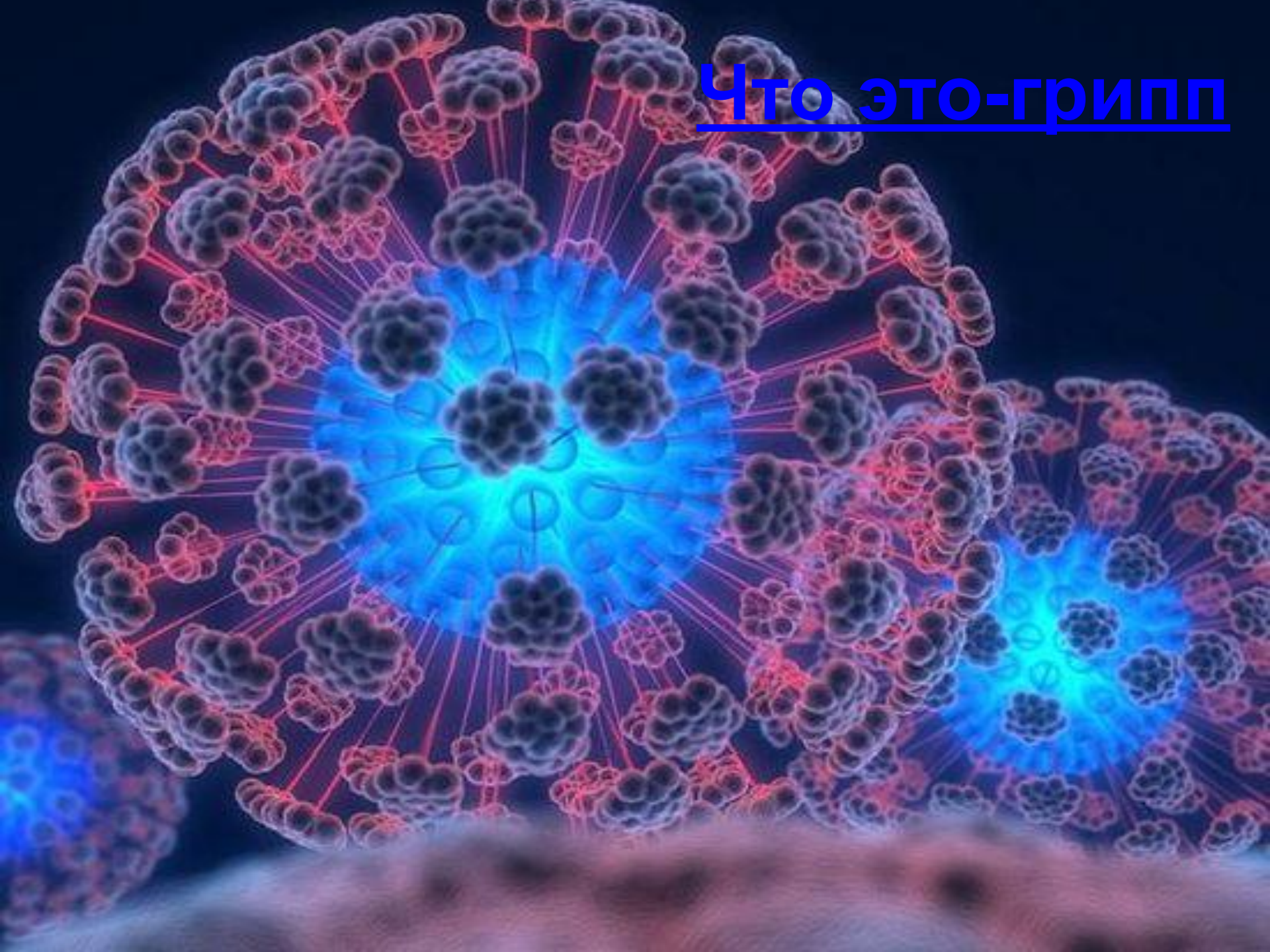
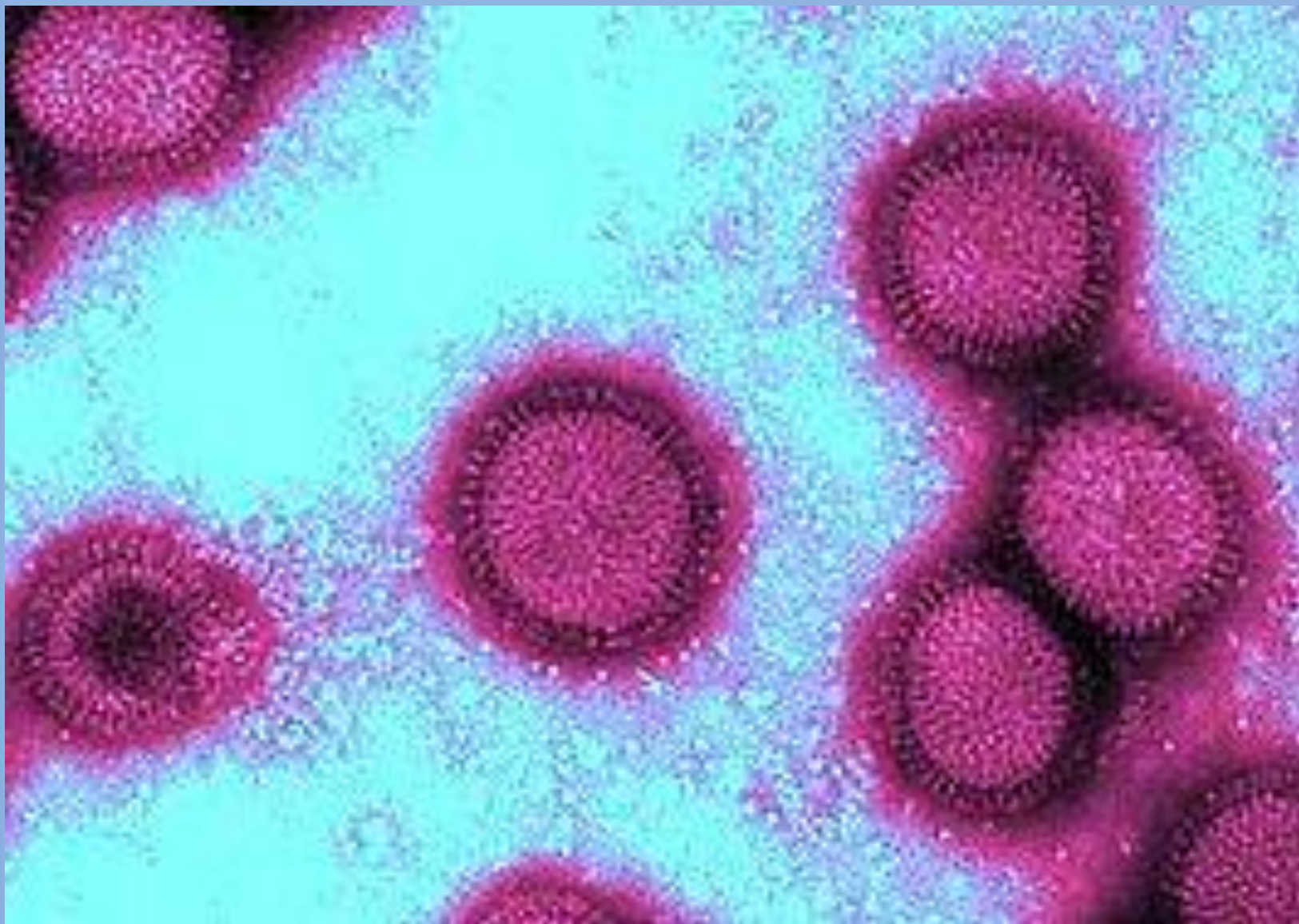
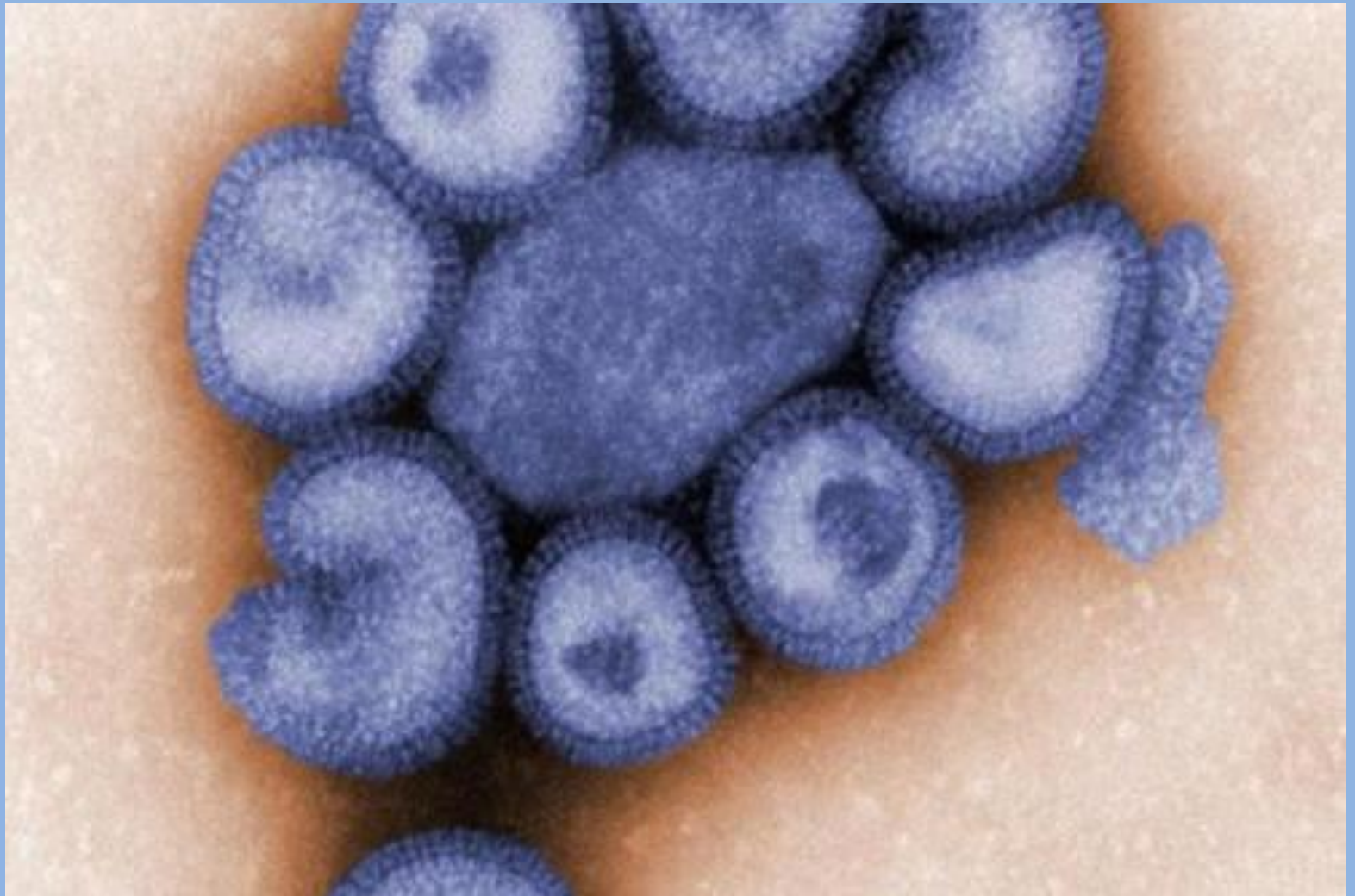


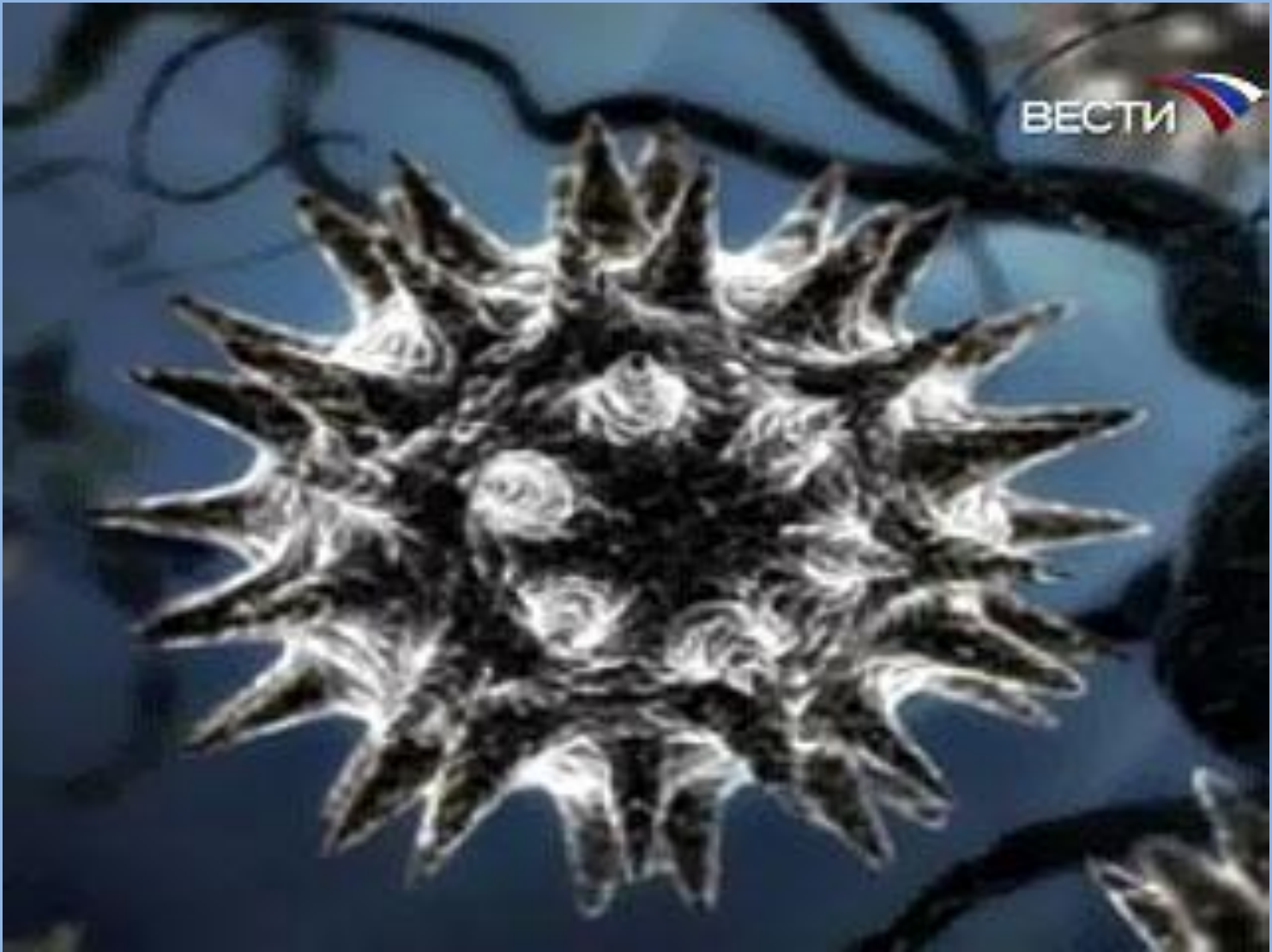
Что это-грипп

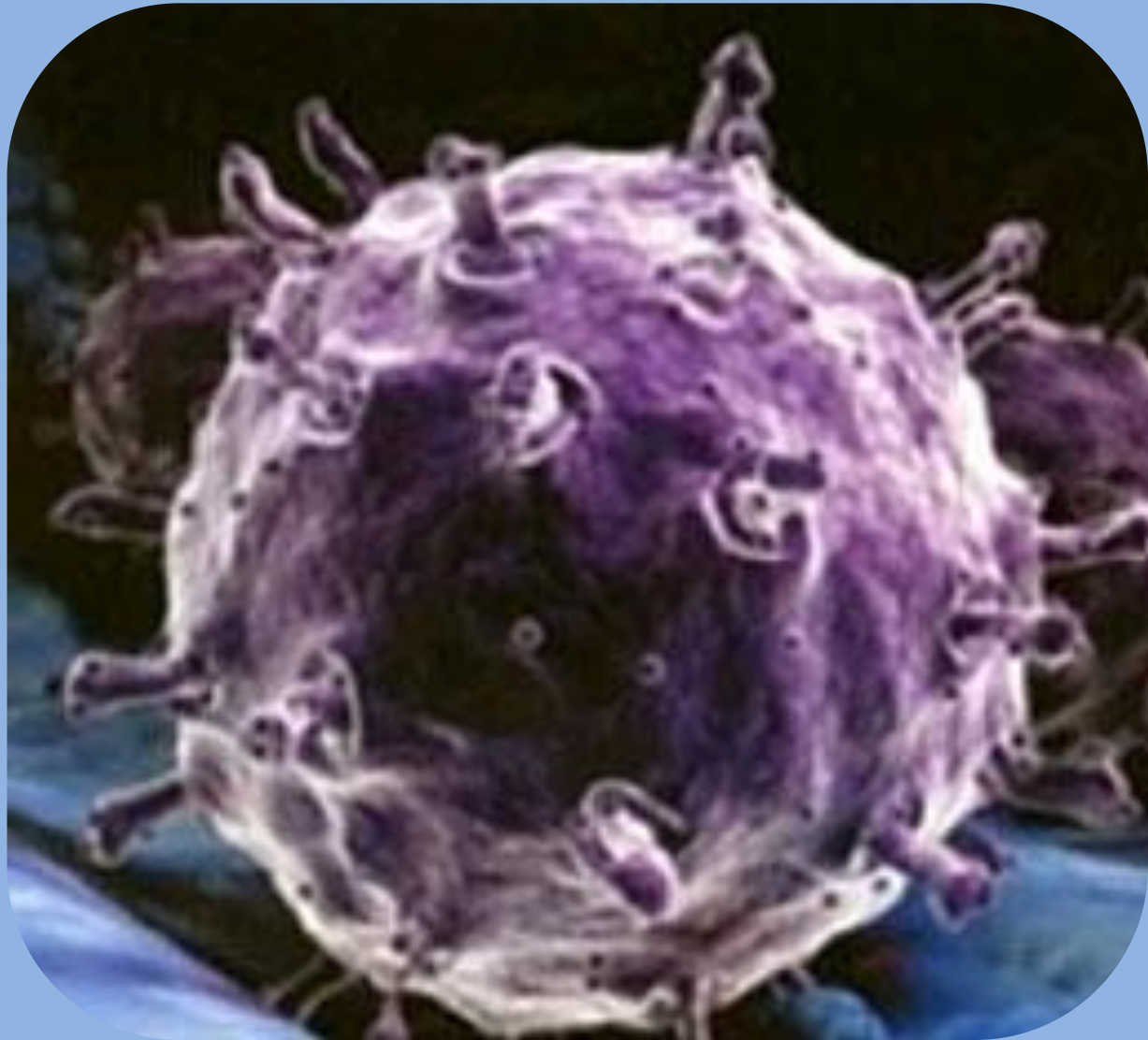






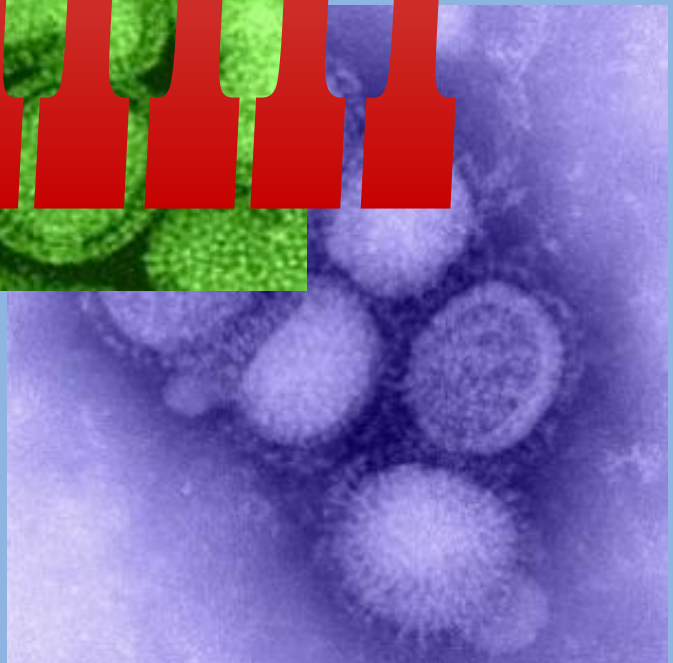
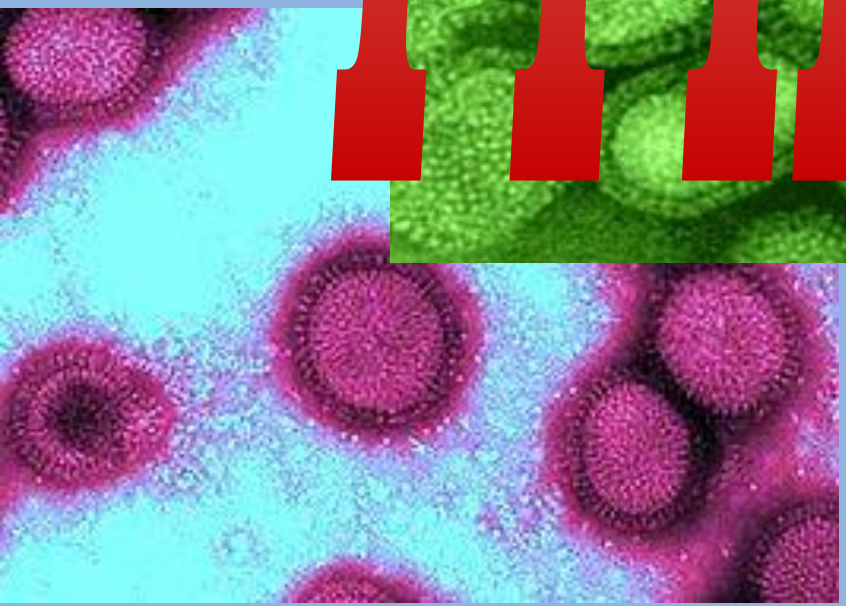
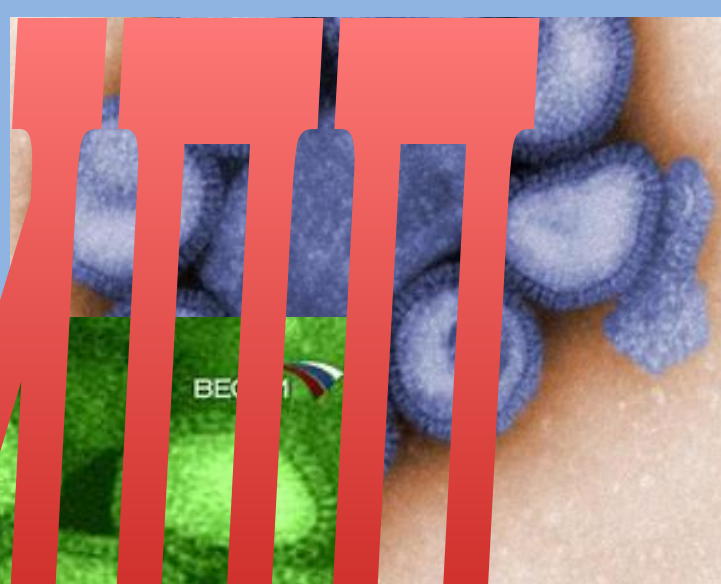
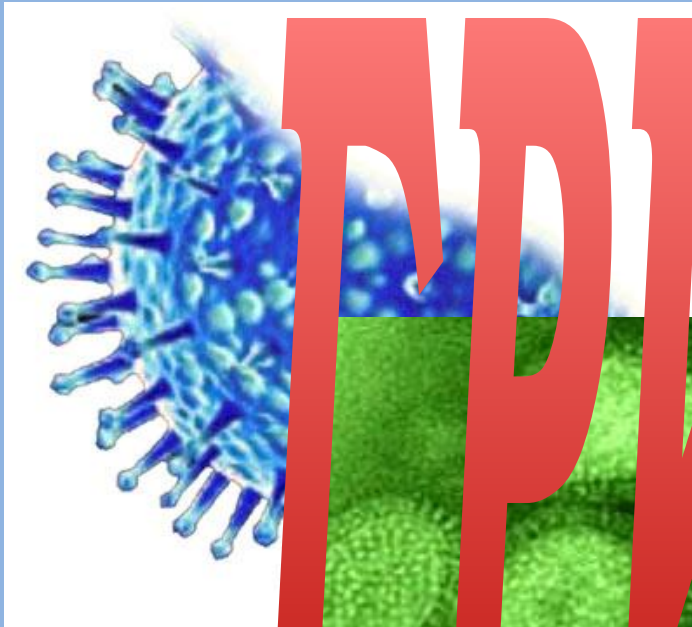






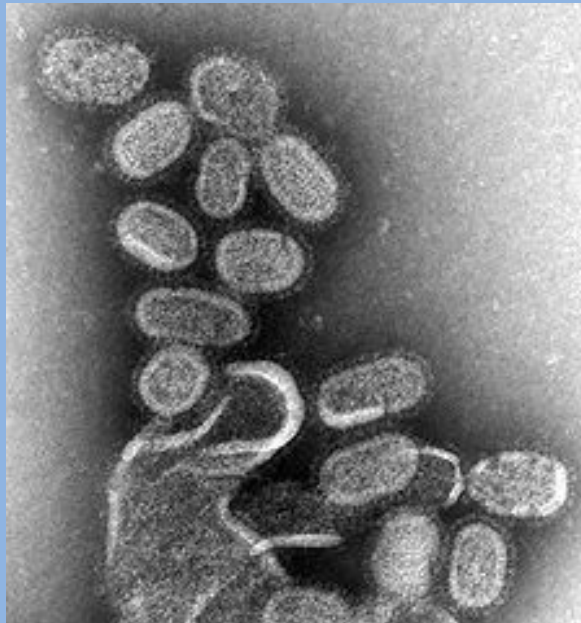


ПРИТТ



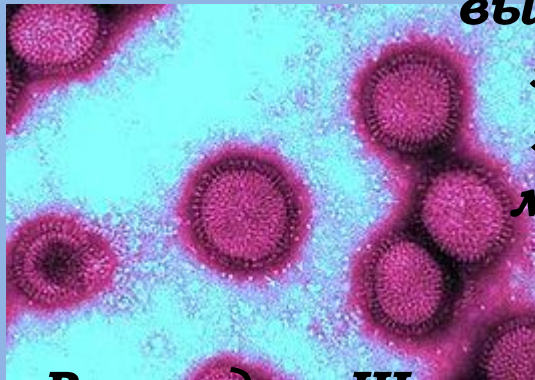
Что же такое – ГРИПП?

Грипп (от фр. *grippe*) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.



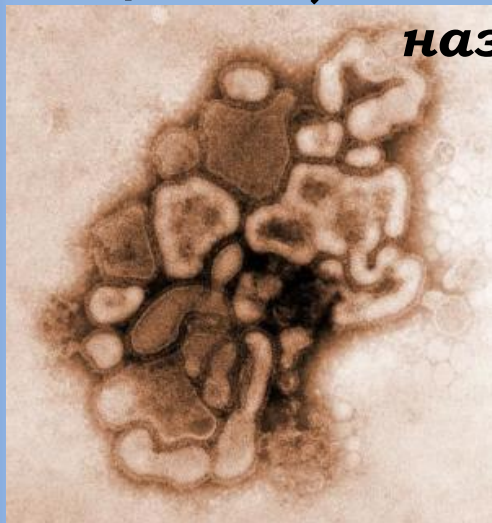
Свиной грипп

H1N1 — подтип вируса гриппа А (наиболее распространённый тип гриппа, который



вызывает наиболее масштабные эпидемии), может вызвать заболевание как у людей, так и у многих животных. Впервые он был открыт в 1931 году американским учёным

Ричардом Шоупом. Штамм А (H1N1 «Калифорния 04/2009») в 2009 году стал известен под названием «свиной грипп».

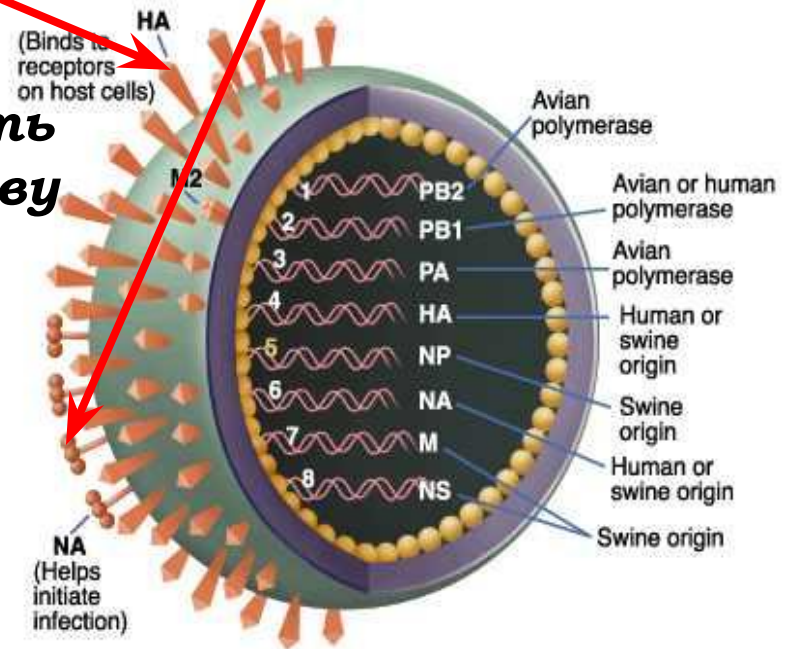


Что такое вирус гриппа?

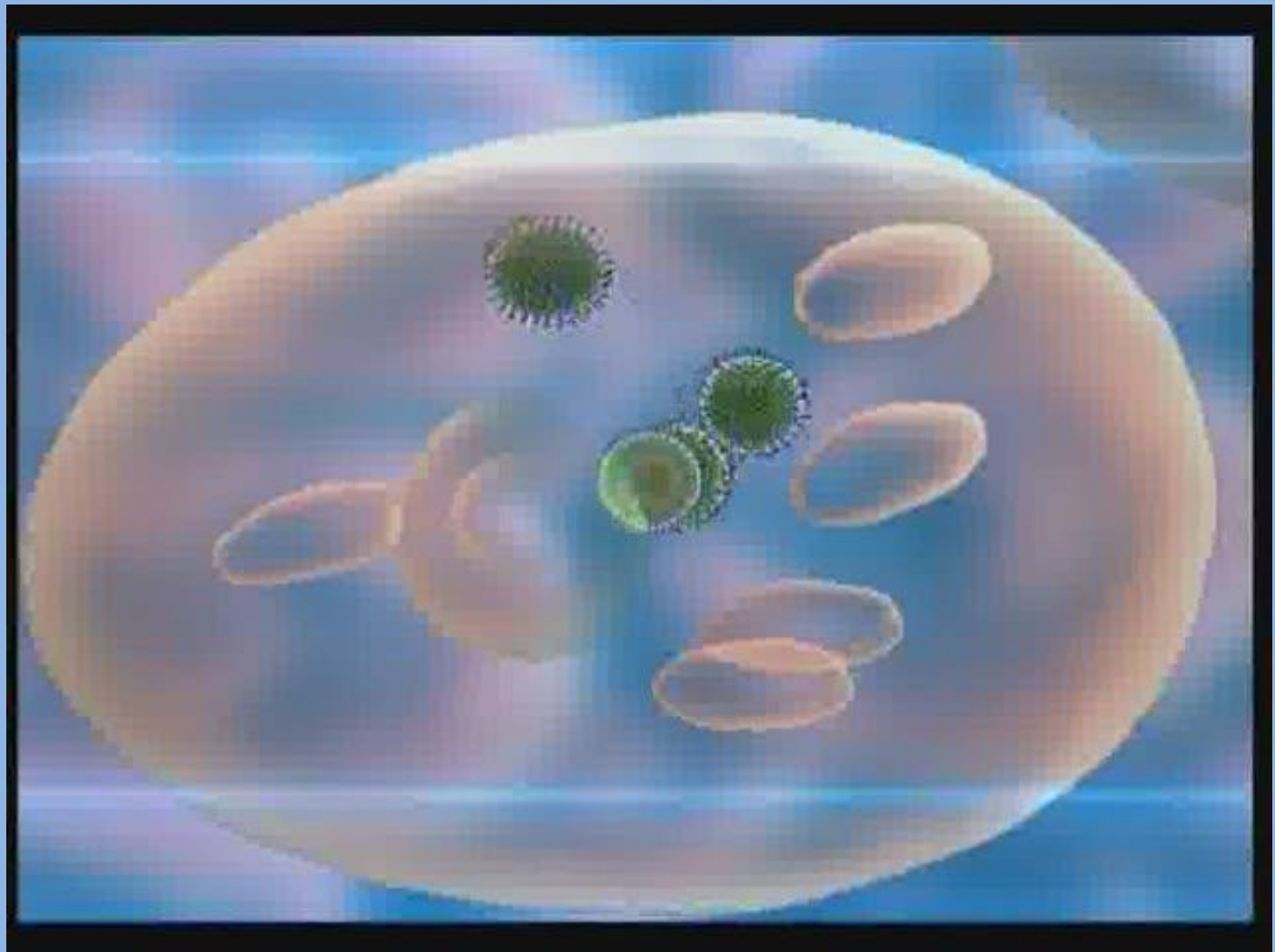
Этот вирус состоит из нескольких элементов, главными из которых являются особые образования на поверхности этой микроскопической частицы (не организма). Это протеины, которые называются **пепломерами**, и их в вирусе есть два вида.

Гемагглютинин (HA) отвечает за прикрепление вируса к клетке жертвы, а **неураминидаза (NA)** разрушает оболочку вируса, когда он готов внедриться в тело клетки-носителя.

Умные названия вроде **H1N1** или **H3N2** помогают ученым разделять вирусы гриппа по количеству и виду пепломеров HA и NA. Это довольно упрощенное описание, но для неспециалистов этого достаточно.



Как все происходит?



Мирковещества могут
противодействовать
заболеванию свиным
гриппом на всех стадиях
заболевания.



Профилактика заболевания гриппом



Заблаговременно сделать прививку от гриппа.

Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.

Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как Вы чихнули или кашляли.

Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.

Избегайте близкого контакта с больными людьми.



Отличия гриппа от ОРВИ:

Температура тела достигает максимальных значений (39-40⁰С) уже в первые сутки. Держится обычно 3-4 дня.

Обычная ОРВИ, как правило развивается постепенно, повышается незначительно, редко выше 38,5⁰С.

При гриппе даже законченные трудоголики вряд ли смогут подняться с постели – сделать это не дадут озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах.

Заболевший ОРВИ, чувствует себя неважно, но вполне способен продолжать жить .

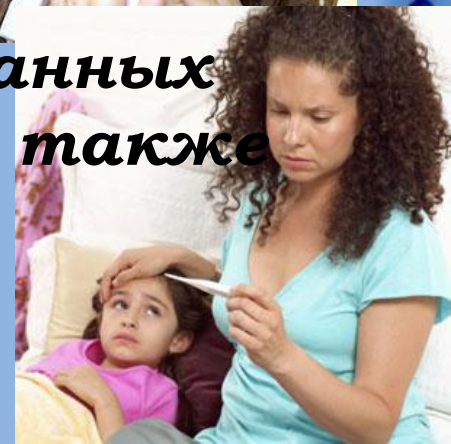
*И во время ОРВИ и при **гриппе** может возникать кашель. В первом случае – умеренный, **во втором – сильный, мучительный.** Чихания **от гриппующего практически не услышишь**, при ОРВИ – обычное дело.*

Симптомы:

Признаки заболевания, вызываемого вирусом гриппа у людей включают:

- **Высокую температуру;**
- **Кашель;**
- **Боль в горле;**
- **Насморк или заложенность носа;**
- **Боли во всем теле;**
- **Головная боль;**
- **Озноб;**
- **Слабость.**

У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А(Н1N1), также отмечаются понос и рвота.



Симптомы Свиного гриппа



Инкубационный период

Как правило, 2-4 дня, максимум до 1 недели. Если вы не заболели в течении недели после контакта с больным, то волноваться уже не о чем.



Если вы заболели:

- 1. Если у Вас появились признаки болезни в образовательном учреждении необходимо об этом сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.**
- 2. Если у вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и вызвать врача
(8-48-264-3-32-41).**

В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызывать бригаду неотложной медицинской помощи (03).



Как вести себя во время болезни:

Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача).

Прикрывайте нос и рот носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте носовой платок в мусорную корзину.

Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.

Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.

Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течении 7 дней после проявления признаков болезни.

Если вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить Ваших близких.

Лечение гриппа



Лучше перестраховаться и как можно раньше начать противовирусную терапию, приняв один из препаратов интерферона.

Противовирусные препараты максимально эффективны при приёме их в течение первых 48 часов от начала заболевания.

При гриппе важно **обильное питьё.**

Жаропонижающие средства целесообразны при очень высокой температуре.

Принимать аспирин не рекомендуется из-за высокого развития тяжёлого поражения нервной системы и печени.

Самолечение возможно в первые часы заболевания, **до прихода врача.**

КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ ГРИППА?

Укрепить иммунитет

Врачи советуют пройти курс поливитаминов с повышенным содержанием С и Е. Неплохи и гранат, калина, малина, мед, яблоки, орехи, изюм.



Изменить образ жизни

Следует быть аккуратным с физическими нагрузками – бегом, занятиями спортом. Нежелателен кофе, крепкий чай. Крайне важно радоваться жизни и верить, что все будет в порядке.



Восстановить организм

Врач должен прописать препараты, восстанавливающие ткани организма. Хороши для реабилитации легких соляные шахты. Дыхание солью укрепляет слизистые оболочки всего организма, что не дает вирусам проникнуть в организм.



Меры безопасности

Нельзя переохлаждаться, но нужны прогулки на свежем воздухе. Не следует пренебрегать элементарными правилами гигиены, не появляться без крайней нужды в людных местах.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод — развивайте свой иммунитет!

**Одевайтесь полегче,
дышите свежим воздухом,
кушайте (по возможности) овощи и фрукты,
не злоупотребляйте медикаментами,
и ваш организм будет самым лучшим
лекарством против любого вируса гриппа.**

Вокруг нас постоянно находятся триллионы различных вирусов, и при этом мы остаемся здоровыми, так что есть все шансы, что и свиной **грипп обойдет вас стороной.**

У меня всего один
маленький недостаток....

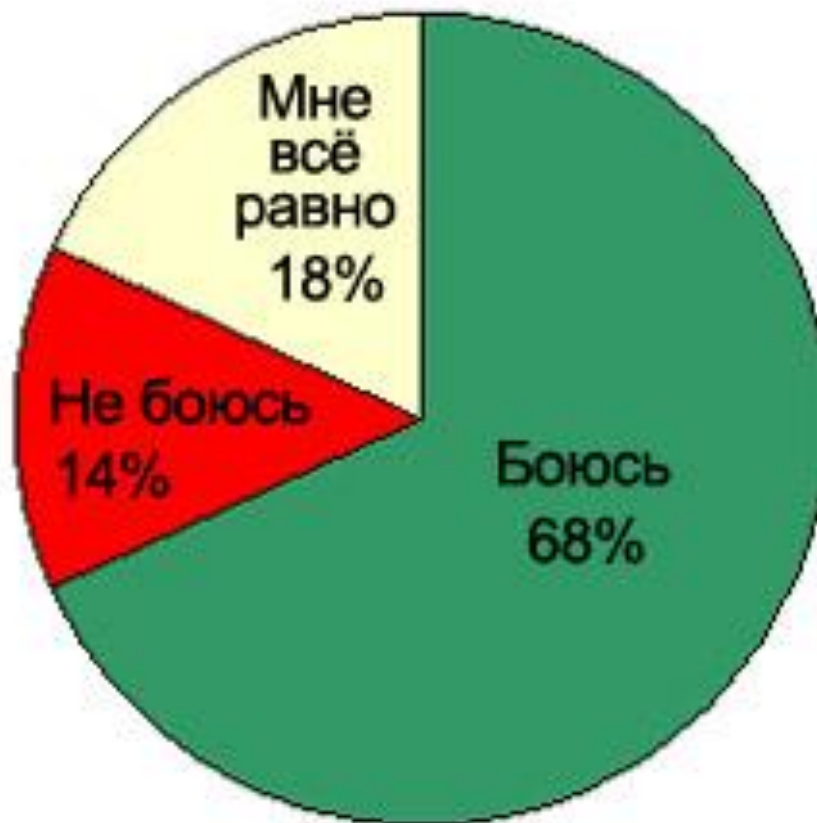


Я люблю совать свой
НОС в чужие дела!!!

©ovenka

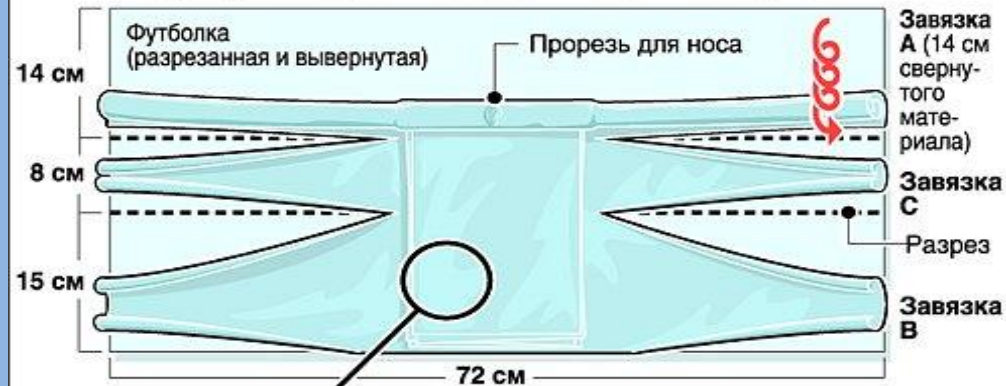
Дополнительно...

Боятесь ли Вы заразиться
«свиным» гриппом?



Как самому сделать маску из обычной футболки

Респираторные маски рекомендуется использовать для защиты органов дыхания. В случае нехватки медицинских респираторов, простую маску можно сделать из обычной футболки



8 внутренних слоев

КАК СДЕЛАТЬ МАСКУ

- Футболку из хлопка кипятят 10 минут и помещают в сушилку для максимального сжатия и стерилизации материала
- Материал разрезают на девяти кусков – из одного делают маску, остальные используют в качестве фильтров
- Внутренний слой состоит из восьми кусков материала, которые сложены друг за другом – два прямо, два наискось, затем еще два прямо и два наискось

Разрезы не в масштабе

КАК НАДЕТЬ МАСКУ



Прорезь для носа должна находиться на переносице, затем завязки А нужно завязать на шее



Плотно прижав маску, чтобы избежать щелей, нужно завязать завязки В



Наконеч завязки С нужно завязать за головой



Использованы материалы:

http://ru.wikipedia.org/wiki/Свиной_грипп

<http://gripp-california.ru/>

<http://mindhobby.com/swin-flu/>

<http://www.publishe.ru>

Презентацию подготовила
Паутова Татьяна Валентиновна
Учитель МОУ Кесемская СОШ
Весъегонского района
Тверской области.

6 февраля 2011года