

ЗАЩИТИСЬ ОТ ГРИППА, КОРОНАВИРУСА И ОРВИ

ВИРУСЫ ЕСТЬ ВЕЗДЕ



- ВИРУСЫ ОЧЕНЬ МАЛЫ, МЫ НЕ СМОЖЕМ ИХ УВИДЕТЬ БЕЗ МИКРОСКОПА
- КОГДА ЗАБОЛЕВШИЙ ЧЕЛОВЕК КАШЛЯЕТ, ЧИХАЕТ, РАЗГОВАРИВАЕТ, ВИРУСЫ РАЗНОСЯТСЯ ВОКРУГ С КАПЕЛЬКАМИ СЛЮНЫ
- ЗДОРОВЫЙ ЧЕЛОВЕК ВДЫХАЕТ ЭТИ ВИРУСЫ И ЗАРАЖАЕТСЯ

КАК ЕЩЁ МОЖНО ЗАРАЗИТЬСЯ

- ПРИКОСНУВШИСЬ К ЛЮБОЙ ТВЕРДОЙ ПОВЕРХНОСТИ ИЛИ ПРЕДМЕТУ, ЕСЛИ ТАМ ЕСТЬ ВИРУСЫ (СТОЛ, ДВЕРНАЯ РУЧКА, ТЕЛЕФОН, ИГРУШКА, ПЕРИЛА)



- ПРИКАСАЯСЬ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ К НОСУ, Рту, ГЛАЗАМ
- ПРИ РУКОПОЖАТИЯХ, ПОЦЕЛУЯХ И ОБЪЯТИЯХ

В ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЕ ВИРУСЫ ОСТАЮТСЯ ЖИВЫМИ ДОЛЬШЕ ДВУХ ЧАСОВ!

СИМПТОМЫ:



- ✓ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА
- ✓ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, УСТАЛОСТЬ
- ✓ КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
- ✓ ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА ИЛИ НАСМОРК
- ✓ ПЕРШЕНИЕ И БОЛЬ В ГОРЛЕ
- ✓ ПОКРАСНЕНИЕ ГЛАЗ

ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ОРВИ И ГРИПП

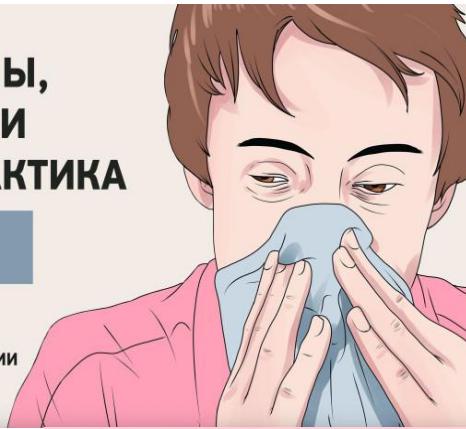
	ОРВИ	Грипп
УХУДШЕНИЕ САМОЧУВСТВИЕ	БЫСТРОЕ	ВНЕЗАПНОЕ
ТЕМПЕРАТУРА ТЕЛА	38°C	39-40°C
ИНТОКСИКАЦИЯ	ЕСТЬ, ПОВЫШЕННАЯ УТОМЛЕМОСТЬ	ЕСТЬ, ОЗНОБ, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, СВЕТОБОЯЗНЬ
НАСМОРК, ЗАЛОЖЕННОСТЬ НОСА	ПОЯВЛЯЕТСЯ В ПЕРВЫЕ ДНИ	МОЖЕТ ПОЯВИТЬСЯ НА 2-3 СУТКИ
ЧИХАНИЕ	ВСЕГДА	ЧАЩЕ ОТСУТСТВУЕТ
БОЛЬ В ГОРЛЕ, ПОКРАСНЕНИЕ	ВОЗНИКАЕТ ВМЕСТЕ С КАШЛЕМ	ПОЯВЛЯЕТСЯ НА ВТОРЫЕ СУТКИ
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ	МОЖЕТ БЫТЬ ПРИ ОСЛОЖНЕНИЯХ	ЕСТЬ, СИЛЬНАЯ
УТОМЛЕМОСТЬ	МОЖЕТ БЫТЬ	ЕСТЬ, СОХРАНЯЕТСЯ ПОСЛЕ БОЛЕЗНИ
БЕССОННИЦА	МОЖЕТ БЫТЬ	ЕСТЬ, СОХРАНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ 2-3 НЕДЕЛЬ



СИМПТОМЫ, ЛЕЧЕНИЕ И ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА

КАК РАСПОЗНАТЬ
ЗАБОЛЕВАНИЕ И ЧТО
ДЕЛАТЬ ПРИ ПОЯВЛЕНИИ
ПЕРВЫХ ПРИЗНАКОВ



ПРОФИЛАКТИКА

- СМАЗЫВАТЬ В НОСУ ОКСОЛИНОВОЙ МАЗЬЮ 2 РАЗА В ДЕНЬ
- ТЩАТЕЛЬНО МЫТЬ РУКИ С МЫЛОМ
- ИЗБЕГАТЬ КОНТАКТОВ С КАШЛЯЮЩИМИ И ЧИХАЮЩИМИ
- НОСИТЬ ЗАЩИТНЫЕ МАСКИ
- ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ, КОТОРЫЙ ВКЛЮЧАЕТ ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН, ЗДОРОВУЮ ПИЩУ, ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ ПРОТИВ ГРИППА
- ПИТЬ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ И ПРИНИМАТЬ ВИТАМИН С

СИМПТОМЫ

СПУСТЯ 1-5 ДНЕЙ, ПОСЛЕ КОНТАКТА С ЗАБОЛЕВШИМ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ:

- ГОЛОВНЫЕ БОЛИ
- ПОВЫШЕНИЕ ТЕМПЕРАТУРЫ ТЕЛА ДО 39-40 °С
- КАШЕЛЬ, БОЛЬ В ГОРЛЕ, ЗАТРУДНЕНИЕ ДЫХАНИЯ
- ОЗНОБ, ОБЩАЯ СЛАБОСТЬ
- МЫШЕЧНЫЕ БОЛИ, БОЛИ В СУСТАВАХ
- РВОТА И ДИАРЕЯ

УХОД ЗА БОЛЬНЫМ

- НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ОКРУЖАЮЩИМ ПРИБЛИЖАТЬСЯ К БОЛЬНОМУ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА МЕТР
- ПРИ КОНТАКТЕ С БОЛЬНЫМ ИСПОЛЬЗУЙТЕ ОДНОРАЗОВЫЕ МАСКИ
- ПОСЛЕ КАЖДОГО КОНТАКТА МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ
- ПОСТОЯННО ПРОВЕТРИВАЙТЕ ПОМЕЩЕНИЕ, В КОТОРОМ НАХОДИТСЯ БОЛЬНОЙ
- ЕЖЕДНЕВНО ПРОВОДИТЕ УБОРКУ, ИСПОЛЬЗУЯ МОЮЩИЕ ХОЗЯЙСТВЕННЫЕ СРЕДСТВА

ЛЕЧЕНИЕ

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕЗДОРОВЫМ, ПОЯВИЛАСЬ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, КАШЕЛЬ ИЛИ БОЛИ В ГОРЛЕ:

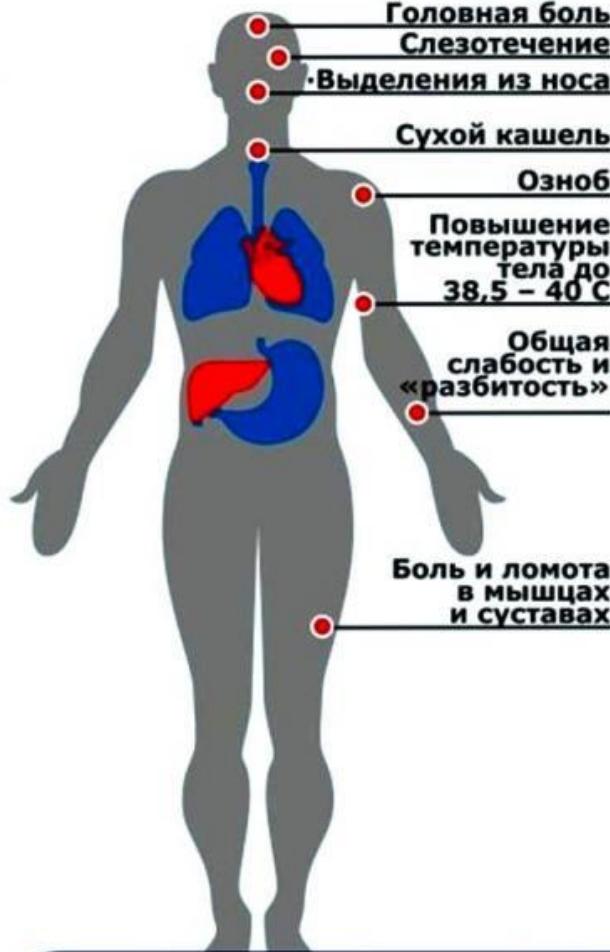
- ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И НЕ ВЫХОДИТЕ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ ИЛИ ДРУГИЕ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА
- НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИТЕСЬ К ВРАЧУ
- ОДЫХАЙТЕ И ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ ЖИДКОСТИ
- ТЩАТЕЛЬНО И ЧАСТО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ, ОСОБЕННО ПОСЛЕ КАШЛЯ И ЧИХАНИЯ
- СООБЩИТЕ СЕМЬЕ И ДРУЗЬЯМ О ВАШЕЙ БОЛЕЗНИ, ИЗБЕГАЙТЕ КОНТАКТА С ЛЮДЬМИ

ВО ВНЕШНей СРЕДЕ ВИРУС СОХРАНЯЕТ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ 72 ЧАСОВ.
ЛЮДИ, ЗАРАЖЕННЫЕ ГРИППОМ, ОПАСНЫ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ В ТЕЧЕНИЕ 7-10 ДНЕЙ.
ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА.

Профилактика гриппа



Симптомы:



Профилактика:



При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!



Неспецифическая профилактика гриппа

Неспецифическая профилактика гриппа – это соблюдение правил личной и общественной гигиены

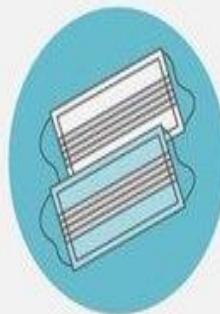
Меры неспецифической профилактики



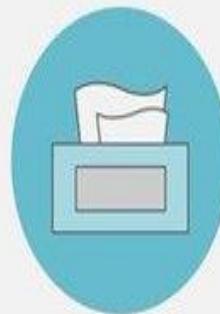
Мыть руки с мылом и использовать антибактериальное средство



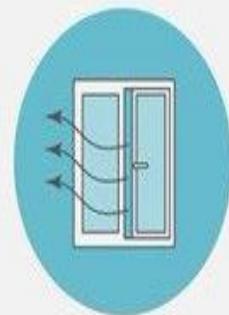
Не трогать лицо грязными руками



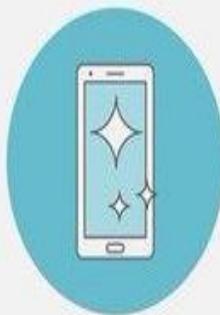
Избегать контакта с больными людьми и использовать маску* если контакт неизбежен



Использовать одноразовые носовые платки при кашле и чихании



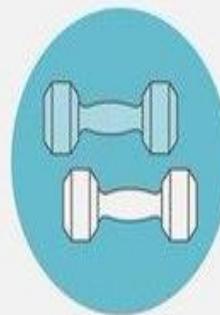
Регулярно проветривать помещение



Протирать антисептиком часто используемые гаджеты



Избегать большого скопления людей



Вести здоровый образ жизни

Вирус гриппа

- Передается воздушно-капельным путем
- Живет во внешней среде от 2 до 8 часов
- Погибает при высоких температурах (75-100°C) и при использовании бактерицидов (спирт, перекись водорода, щелочь (мыло))

Как правильно мыть руки



1

Намылить руки



2

Промыть ладони и обратную сторону ладоней



3

Вымыть между пальцами, ногти, большие пальцы, подушечки пальцев



4

Смыть и высушить

*Сразу после контакта с больным маску необходимо снять и выбросить, руки вымыть

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.

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 витамины группы В, соли железа, калия, кальция, фосфора, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена.

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.

КЛЮКВА

Полезные свойства:

Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство.

ЧЕРНАЯ 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.

КУРКУМА, ИМБИРЬ

Полезные свойства:

Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма.

Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет.

ПЕТРУШКА

Полезные свойства:

Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие.

ЖИМОЛОСТЬ

Полезные свойства:

Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет.

ЦИТРУСОВЫЕ

Полезные свойства:

Плоды цитрусовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет.

Источник: <http://www.mossalrepid.ru/>, БСЭ

ПРАВИЛА ПРОФИЛАКТИКИ



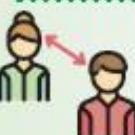
Избегайте посещения массовых мероприятий.



В общественных местах носите маску (менять каждые 3 часа).



Придя домой, вымойте руки и промойте нос.



Безопасное расстояние от простуженных - 1 м.



Гуляйте, принимайте витамины, высыпайтесь.



Если заболели, ложитесь в постель и вызывайте врача. Грипп, перенесённый на ногах, часто даёт осложнения.



НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ



Полоскание горла раствором ромашки или фурацилина.



Промывание носа настоем лука с мёдом (на 3 ст. л. лука 50 мл тёплой воды, $\frac{1}{2}$ ч. л. мёда, настаивать полчаса).



Съедать по 2-3 зубчика чеснока каждый день.



Ингаляции с эфирными маслами эвкалипта, пихты или с картофелем и содой.

Напитки из шиповника, липы с калиной, чай с малиной, мёдом, имбирём.

Непродолжительные ножные ванны с горчицей.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА: НАСМОРК

Сильная заложенность носа может быть признаком ринита – одного из симптомов гриппа и ОРВИ. Чтобы больному взрослому или ребенку дышалось легче, а насморк не привел к развитию осложнений в виде хронического ринита или гайморита, нужно выполнять рекомендации врача:



Закройте большим пальцем руки ноздрю, сделайте глубокий вдох, закройте рот и освободите полость носа от слизи. То же самое проделайте с другой ноздрей. При уходе за малышом воспользуйтесь грушей-аспиратором или маленькой клизмой со специальным кончиком.



Приготовьте солевой раствор (1 ч. л. соли на 1 стакан воды) и закапайте по 3 капли в каждую ноздрю. Взрослые промывают нос этим раствором с помощью аспиратора. Также для промывания носов и носиков используют готовые аптечные физрастворы и морскую воду.



Не забудьте о каплях в нос, назначенных врачом. Если сопли текут, сначала промойте нос физраствором, высморкайте сопли, потом закапайте капли. Если соплей нет, а нос заложен, то сначала нужно закапать капли, высморкаться, потом промыть физраствором.



ЗАБОЛЕВШЕМУ ГРИППОМ

ЗАПРЕЩЕНО



РАБОТАТЬ И ВЕСТИ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Постельный режим обязателен. Грипп, перенесённый на ногах, даёт высокую вероятность осложнений.



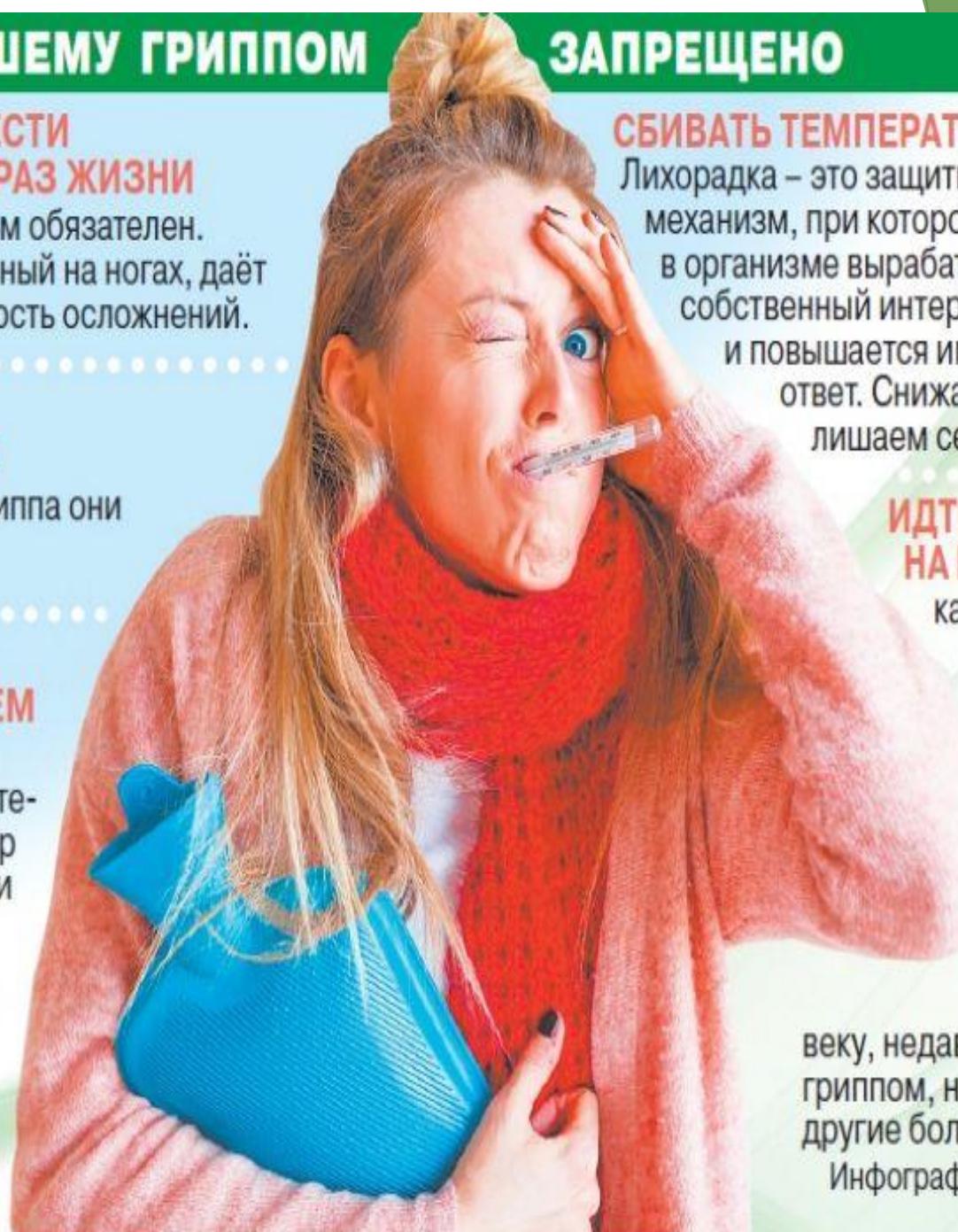
ПРИНИМАТЬ АНТИБИОТИКИ

Против вируса гриппа они бессильны.



ЗАНИМАТЬСЯ САМОЛЕЧЕНИЕМ

Вызов врача при гриппе обязателен. Только доктор может оценить степень тяжести заболевания и принять решение о назначении препаратов или госпитализации. Выбор препарата зависит от стадии заболевания. Поэтому препараты, которые помогли другим, могут не помочь вам.



СБИВАТЬ ТЕМПЕРАТУРУ

Лихорадка – это защитный механизм, при котором в организме вырабатывается собственный интерферон и повышается иммунный ответ. Снижая температуру, мы лишаем себя этой защиты.



ИДТИ НА РАБОТУ,

как только улучшится са-



мочувствие. Грипп ослабляет организм и открывает ворота другим возбудителям респираторных инфекций. К человеку, недавно переболевшему гриппом, начинают липнуть другие болячки.

Инфографика Анны ХАРИТОНОВЫЙ
Фото PhotoXPress