

Как не заболеть гриппом

(На основе рекомендаций специалистов
Роспотребнадзора)



Что такое грипп и какова его опасность?

- Грипп — это инфекционное заболевание, заболеть которым может любой человек. Возбудителем гриппа является вирус, который от инфицированных людей попадает в носоглотку окружающих.
- Большинство людей болеют гриппом всего лишь несколько дней, но некоторые заболевают серьёзное, возможно тяжёлое течение болезни, вплоть до смертельных исходов.
- При гриппе обостряются имеющиеся хронические заболевания, кроме этого, грипп имеет обширный список возможных осложнений:
 - ✓ Лёгочные осложнения (пневмония, бронхит).
 - ✓ Осложнения со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР-органов (отит, синусит, ринит, трахеит).
 - ✓ Осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит).
 - ✓ Осложнения со стороны нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).
- Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание.
- Обычно грипп начинается внезапно. Возбудители гриппа, вирусы типов А и В, отличаются агрессивностью и исключительно высокой скоростью размножения, поэтому за считанные часы после заражения вирус приводит к глубоким поражениям слизистой оболочки дыхательных путей, открывая возможности для проникновения в неё бактерий.

РАЗНОВИДНОСТИ ГРИППА в том числе А Н1/Н1

проявляются близкими симптомами

- лихорадка;
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- головная боль;
- кашель;
- ломота;
- озноб;
- мышечные боли.

Однако при гриппе А Н1/Н1 симптомы могут быть более тяжелыми, чем при сезонном гриппе. Дополнительно могут наблюдаться:

- мучительный надсадный кашель с прожилками крови в мокроте;
- рвота;
- жидкий стул;
- одышка.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

- Остаться дома
- Обратиться за медицинской помощью
- Не заниматься самолечением

Вызов врача
на дом
с 8:00 до 20:00

Вызов врача
скорой помощи
Круглосуточно
+очень плохое
самочувствие

- лихорадка;
- боль в горле;
- насморк или заложенность носа;
- головная боль;
- кашель;
- ломота;
- озноб;
- мышечные боли;
- температура тела $37,5^{\circ}\text{C}$ и выше.

- одышка, затрудненное дыхание или боль в груди;
- синюшность губ;
- кровь в мокроте;
- рвота и жидкий стул;
- головокружение;
- затруднение при мочеиспускании;
- температура тела $39-40^{\circ}\text{C}$.

До прихода врача

- обильное питье;
- принять парацетамол.

Что делать при заболевании гриппом?

- Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

- **Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.**
- Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.
- Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

- При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».
- При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.
- Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.
- Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.

ПРОФИЛАКТИКА



- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- одеваться по погоде



Профилактика гриппа

- 1) Вакцинация
- 2) Чаще мыть руки, особенно перед едой
- 3) Носить маску
- 4) Не трогать лицо руками
- 5) Промывать нос
- 6) Уборка помещений
- 7) Ограничить по максимуму места, где находится много людей
- 8) Здоровый образ жизни
 - достаточное и разнообразное питание
 - эмоциональный комфорт
 - общее укрепление организма (занятия спортом, гимнастикой, закаливание)



Рекомендации:

- Во время гриппа необходимо пить много воды. Это может быть горячий чай, брусничный или клюквенный морс, минеральные воды (желательно с повышенным содержанием солей, так как во время жара человек теряет с потом огромное количество солей и минералов).
- Чеснок содержит витамин С и является хорошим дезинфектором, убивающим болезнетворные микробы. Достаточно 2-3 зубчика в день.



Необходимы
лук и чеснок!



Влажная уборка,
проветривание!

Ношение
маски!



Сон не менее
8 часов!



Частое
мытьё рук!



Противовирусные
препараты,
витамины!

Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют





ГРИПП

Это важно знать!

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ ГРИППОМ?

Основной путь передачи вируса гриппа от человека к человеку происходит через респираторные капли при кашле и чихании, которые от больного попадают в рот или нос находящихся рядом людей.

СИМПТОМЫ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

высокая температура, кашель, боль в горле, насморк или заложенность носа, ломота в теле, головная боль, озноб, утомляемость.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ВЫ ПОДОЗРЕВАЕТЕ У СЕБЯ ГРИПП?

Не ходите на работу или учебу, оставайтесь дома и вызывайте медицинского работника.

КАК УМЕНЬШИТЬ РАСПРОСТРАНЕНИЕ ГРИППА в домашних условиях?

- Больной гриппом должен находиться в отдельной комнате или использовать повязку (одноразовую или марлевую).
- Больному выделяются отдельные постельные принадлежности, посуда и столовые приборы, одноразовые бумажные салфетки.
- Не следует допускать к больному посетителей.
- Ухаживая за больным, необходимо надевать маску, мыть руки с мылом или протирать их спиртосодержащей жидкостью для рук.
- Очень важно хорошо проветривать не только комнату больного, но и общие помещения.
- При появлении симптомов гриппа у членов семьи следует звонить в территориальные учреждения здравоохранения.

МЕРЫ ЗАЩИТЫ И ПРОФИЛАКТИКИ:

- самый надежный способ защитить себя от гриппа - это привиться;
- не забывайте об использовании противовирусных препаратов (оксолиновой мази, арпетола, ремантадина и др.);
- для поддержания иммунитета принимайте поливитаминные комплексы и иммуностимулирующие средства (настойки женьшеня, эхинацеи и др.);
- употребляйте больше овощей и фруктов, богатых витамином С;
- чаще бывайте на свежем воздухе;
- в период эпидемии гриппа ограничьте поездки и контакты, избегайте тесного общения с людьми с гриппоподобными симптомами.

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

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

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 citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамином А (каротин), укрепляют иммунитет.

КЛЮКВА

Полезные свойства:

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





**Как обезопасить ребенка
от простуды и ОРВИ**

ПРОФИЛАКТИКА

ОРВИ



Дерево здоровья

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

(На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора)

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука.
- Тщательно мыть руки с мылом.
- Промывать полость носа.
- Регулярно делать влажную уборку в помещении.
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться, заниматься физкультурой.
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.
- Пользоваться маской в местах скопления людей и в общественном транспорте.
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают и кашляют).
- В случае появления заболевания в семье или на работе начать принимать противовирусные препараты с профилактической целью (с учётом инструкции по применению и противопоказаний)

Правила профилактики гриппа:

- Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона.
- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта
- Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь.
- Регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь.
- Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансировано питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.