

Меры личной профилактики **ОРВИ и ГРИППА**





Грипп

Это слово переводится как “хватать”, “овладевать”.

- острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа;
- входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ);
- известен с конца XVI века;
- в настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.



Симптомы гриппа



Симптомы гриппа:

- высокая температура (до 41,5 градуса), которая держится несколько дней (до 5);
- на фоне температуры отмечается головная боль (преимущественно в передней части - лоб, глаза, виски),
- ломота во всем теле, в первую очередь - в ногах.



Симптомы гриппа

- чуть позже присоединяется сухой кашель (признак трахеита).
- Насморк, боль в горле не характерны. Также при гриппе не бывает диареи, если он и появляется, то это либо другая инфекция (например, энтеровирусная), либо побочный эффект лекарств.
- Тошнота или рвота могут быть, особенно у маленьких детей, они связаны с интоксикацией.



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



Вакцинация

! Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

Закаливание

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов



Методы профилактики

Как можно больше гулять



Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)

Сок квашеной капусты

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

Свежие овощи и фрукты



Рацион

Репчатый лук



Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно

При первых симптомах



Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки



Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., шерстяные носки

Профилактика гриппа



Лучшим средством противостояния гриппу является его профилактика. Она включает:

- прививки от гриппа (каждый год вакцины от гриппа выпускаются с учетом ожидаемого штамма вируса) - очень высокий уровень надежности профилактики.
- Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
- Необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.
- Употреблять в пищу овощи и фрукты с повышенным содержанием витамина С (квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты).





Профилактика гриппа

Одним из наиболее

распространенных и доступных
средств профилактики гриппа
является ватно-марлевая повязка
(маска).





**НАСМОРК, жар
и все болит у того,
кто не привит**

ПРИВИВКА-



**ДОСТУПНАЯ
ЗАЩИТА
ОТ ГРИППА**



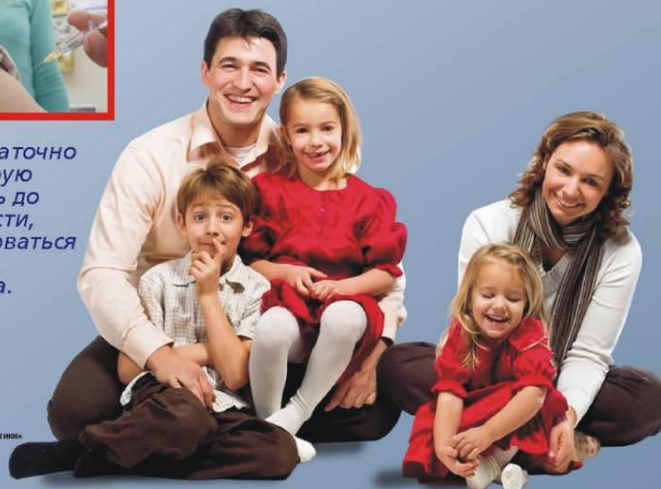
Для иммунизации достаточно одной прививки, которую необходимо проводить до подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа.

Обычно иммунитет формируется в течение 2-3 недель.



Департамент здравоохранения Курганской области
Государственное казенное учреждение
«Курганский областной Центр медицинской профилактики»

Адрес: 450001, Курган, ул. Коммунаров, 1
Адрес: 450001, Курган, ул. Коммунаров, 1
Тел: 37-10-01, 37-10-02, 37-10-03, 37-10-04, 37-10-05, 37-10-06, 37-10-07, 37-10-08, 37-10-09, 37-10-10, 37-10-11, 37-10-12, 37-10-13, 37-10-14, 37-10-15, 37-10-16, 37-10-17, 37-10-18, 37-10-19, 37-10-20, 37-10-21, 37-10-22, 37-10-23, 37-10-24, 37-10-25, 37-10-26, 37-10-27, 37-10-28, 37-10-29, 37-10-30, 37-10-31, 37-10-32, 37-10-33, 37-10-34, 37-10-35, 37-10-36, 37-10-37, 37-10-38, 37-10-39, 37-10-40, 37-10-41, 37-10-42, 37-10-43, 37-10-44, 37-10-45, 37-10-46, 37-10-47, 37-10-48, 37-10-49, 37-10-50, 37-10-51, 37-10-52, 37-10-53, 37-10-54, 37-10-55, 37-10-56, 37-10-57, 37-10-58, 37-10-59, 37-10-60, 37-10-61, 37-10-62, 37-10-63, 37-10-64, 37-10-65, 37-10-66, 37-10-67, 37-10-68, 37-10-69, 37-10-70, 37-10-71, 37-10-72, 37-10-73, 37-10-74, 37-10-75, 37-10-76, 37-10-77, 37-10-78, 37-10-79, 37-10-80, 37-10-81, 37-10-82, 37-10-83, 37-10-84, 37-10-85, 37-10-86, 37-10-87, 37-10-88, 37-10-89, 37-10-90, 37-10-91, 37-10-92, 37-10-93, 37-10-94, 37-10-95, 37-10-96, 37-10-97, 37-10-98, 37-10-99, 37-10-00



Если вы заболели

- Лечение гриппа включает противовирусные препараты.
- Симптоматическое лечение (обезболивающие, жаропонижающие препараты).
- Обильное питье (так как при повышенной температуре теряется много жидкости при дыхании и потении).
- Необходимо принимать аскорбиновую кислоту, поливитамины и фрукты, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.
- Постельный режим. Очень важно соблюдать в течение всего периода повышенной температуры, так как именно несоблюдение этого условия нередко оказывается чреватым осложнениями.

Если вы заболели

- Необходимо проводить регулярный туалет носа – мыть дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки.
- Полоскать горло растворами марганцовки, фурацилина, соды или ромашки, а так же ингаляции: вскипятить 300 граммов воды, добавить 30 - 40 капель настойки эвкалипта, или 2 - 3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.
- Делать теплые ножные ванны с горчицей (5 - 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.
- Использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром – хорошее освежающее питье при высокой температуре.

Будьте здоровы!



«Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность, положительные эмоции, соблюдение правил личной гигиены».