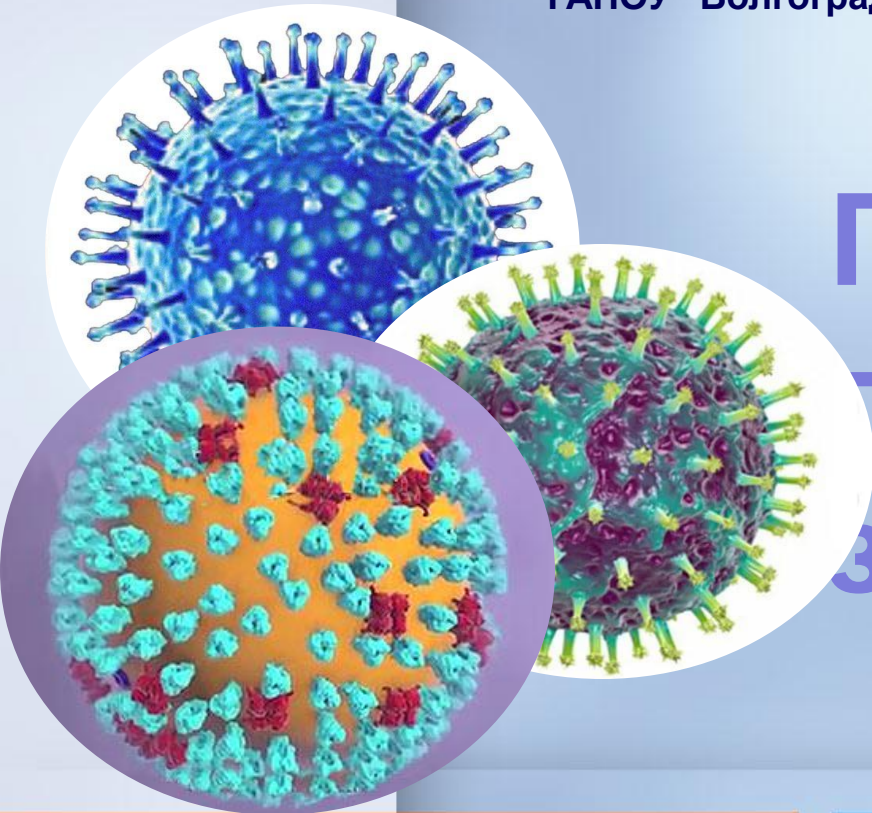
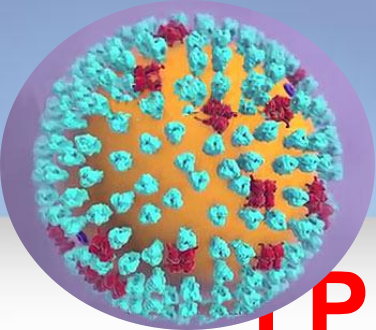


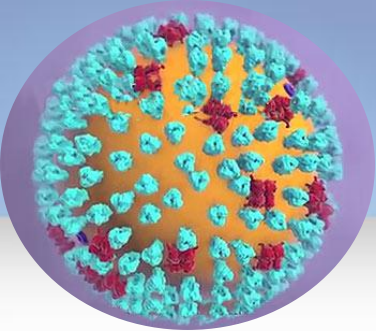
# Профилактика гриппа – залог здоровья



Материал подготовила: Ровенко С.В. – преподаватель.  
Компьютерное оформление: Пономарева С.Ю. – лаборант.



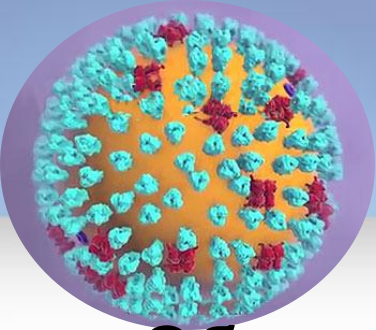
**ГРИПП** - острое респираторное вирусное заболевание с капельным механизмом передачи, которое характеризуется острым началом, преимущественным поражением верхних дыхательных путей и общей интоксикацией. В настоящее время выявлено более **2000** вариантов вируса гриппа.



## Вирус гриппа передается:

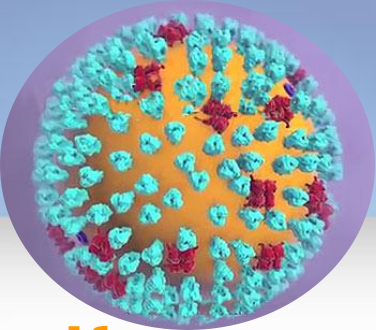
- воздушно-капельным путем – микрокапли, в которых содержится вирус, при чихании и кашле распространяются в воздухе и попадают в дыхательные пути здорового человека;
- при рукопожатии, через ручки дверей, другие предметы домашнего обихода, на которые вирус попадает при кашле и чихании.





Обычно проявляется тенденция к увеличению простудных заболеваний с наступлением **осеннего периода.**

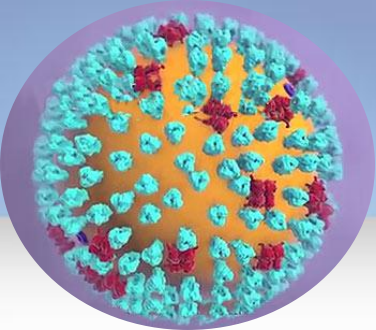




## К группе риска относятся:

- дети от 0 до 6 лет,
- взрослые люди в возрасте от 60 лет,
- люди с хроническими соматическими недугами,
- медперсонал лечебных заведений,
- школьники, студенты и курсанты.





## СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

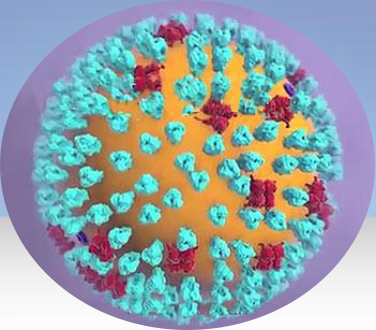


специфические



неспецифические



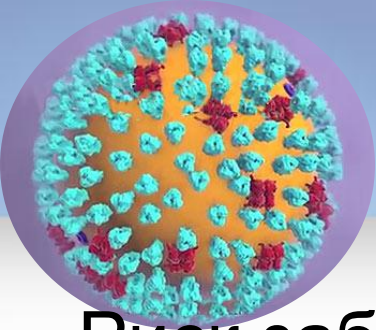


## ЗОЛОТЫМ СТАНДАРТОМ

профилактики гриппа и ОРВИ является комбинация средств специфической и неспецифической защиты.



К средствам **специфической** профилактики гриппа относится **ВАКЦИНАЦИЯ**.

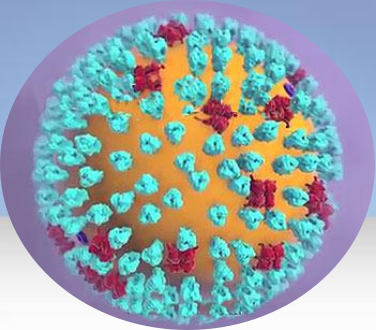


Риск заболеть гриппом у привитого человека минимальный, кроме того, **вакцинация** существенно **уменьшает тяжесть течения заболевания** и предотвращает развитие осложнений, так как в состав вакцин входят иммуномодуляторы.

**Привиться бесплатно** можно в поликлинике по месту жительства или учебы.

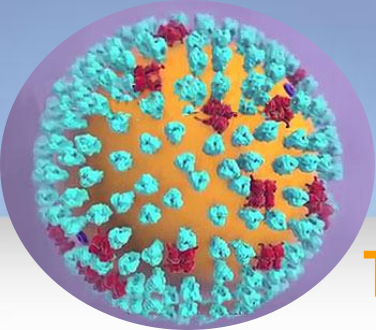






**Неспецифическая профилактика** – это **целый комплекс мер**, в результате которых можно избежать заражения вирусами, вызывающими острые респираторные заболевания, и в том числе грипп.





## **ТРИ СОСТАВЛЯЮЩИЕ** неспецифической профилактики :

**1**

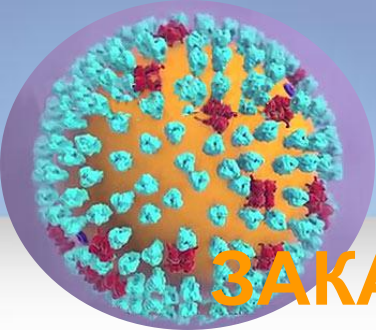
*Меры, направленные на повышение сопротивляемости организма к внешним неблагоприятным воздействиям, в том числе и к гриппу, такие как закаливание, правильное питание и т.д..*

**2**

*Гигиенические мероприятия, которые позволят меньше контактировать с вирусом и тем самым помогут избежать заражения.*

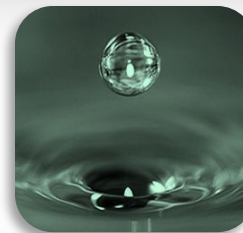
**3**

*Прием специальных лекарственных препаратов, действие которых не направлено на конкретный вирус, но которые, тем не менее, могут помочь избежать появления болезни.*



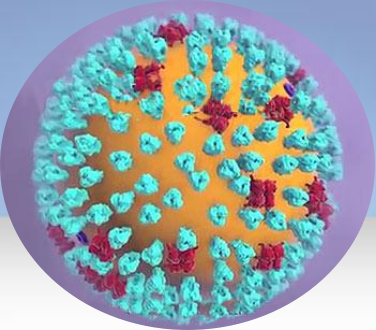
## ЗАКАЛИВАНИЕ

1. **водой** (гидротерапия)
2. **воздухом** (аэротерапия)
3. **солнцем** (гелиотерапия)



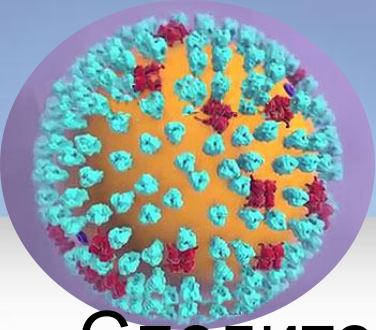
Стимулируют защитные силы организма и **закаливающие процедуры** – кратковременное охлаждение организма запускает механизмы активизации иммунной системы.

**Закаливание должно  
быть постепенным!  
главное не рекорд,  
а улучшение здоровья!**



# РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

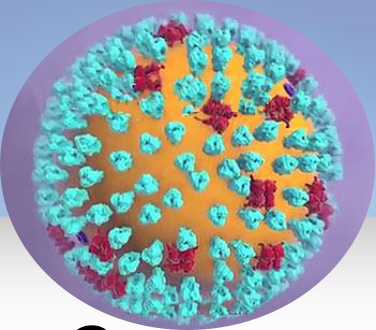




## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Следите, чтобы в вашем рационе **в правильной пропорции** находились **белки, углеводы и жиры**. Пища также обязательно должна содержать нужное количество **витаминов и микроэлементов**.





## РАЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Следует принимать повышенные дозы **витамина С** – это может быть «натуральный» витамин, содержащийся в шиповнике, клюкве, черной смородине, бруснике, жимолости, малине.

Наибольшее количество **витамина С** содержится в соке квашеной капусты, в цитрусовых (мандаринах, лимонах, апельсинах, грейпфрутах), киви.





## НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ

Не следует пренебрегать народными средствами профилактики - **чесноком и луком**. Они содержат особые вещества – фитонциды, которые препятствуют размножению бактерий и вирусов. Ешьте чеснок и лук при каждой удобной возможности, отдельно или в составе блюд.



# Защитники организма от гриппа и простуды



**Йогурт**



**Малина**

**Мед**



**Вода**



**Красный болгарский перец**



**Брокколи**

**Шиповник**



**Цитрусовые**



**Кефир**



**Морская рыба и морепродукты**

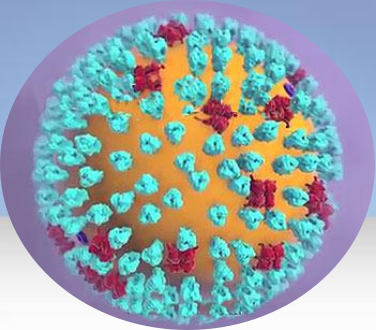


**Клюква**



**Чеснок**





## СПОРТ

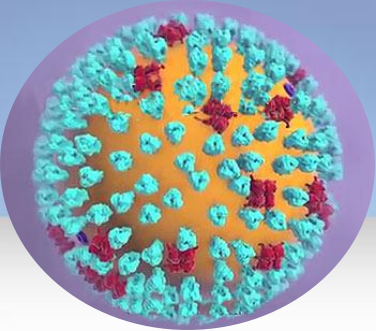
**Занятия спортом** также **необходимы** для нормальной **работы иммунной системы**.

У спортсменов существует **правило «выше шеи»**.

В тех случаях, когда болезнь «базируется» выше уровня шеи (насморк, першение в горле), заниматься можно.

Давно установлен **факт**, что **после тренировок** проходит **заложенность носа** и **дышать** становится **легче**.

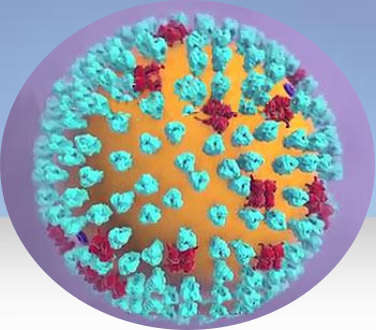




## СПОРТ

В тех случаях, когда **болезнь «ниже шеи»** – **заниматься** спортом **нельзя**. К данным случаям относят боли в мышцах, в груди и т. П.





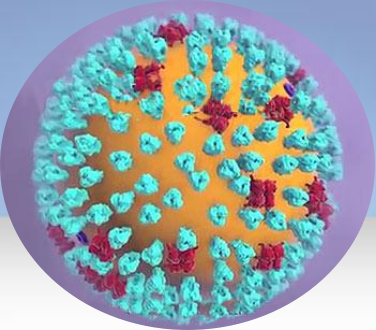
## СПОРТ

# Важно!

**Абсолютным противопоказанием** для занятий спортом является **повышение температуры**.

Также отменяются профессиональные тренировки при следующих симптомах: **воспаления, боли, кашель, затруднение дыхания, тяжесть в руках или ногах, мышечные боли**. При подобных состояниях **противопоказаны** даже **разминка** и **простейшие упражнения**.

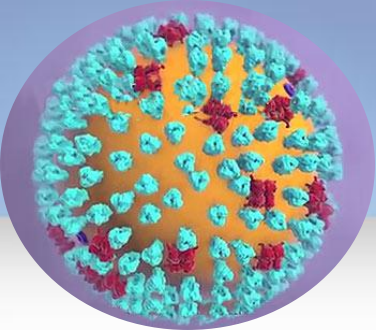




## ОТДЫХ И СОН



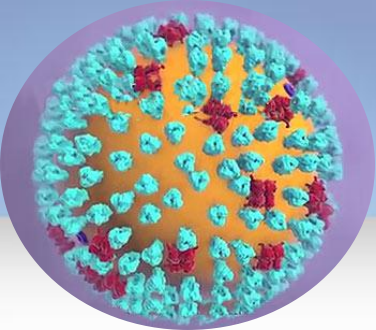
**Недосыпающий и неотдохнувший человек становится легкой «добычей» для вирусов гриппа во время эпидемии.**



## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- ❑ Избегайте посещения многолюдных мест, компаний друзей или знакомых, поскольку там могут быть больные гриппом.
- ❑ В местах скопления людей и при близком контакте с ними, например, на занятиях в учебном классе, в библиотеке, при нахождении в общественном транспорте или в магазине носите маску, защищающую нос и рот.





## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- ❑ Ваши перчатки, которые вы используете для защиты от холода являются и защитой от вирусной инфекции в общественных местах старайтесь не прикасаться перчатками и руками к своему носу, рту, глазам.
- ❑ Не пользуйтесь чужими предметами личной гигиены (полотенцем, носовым платком), чужим мобильным телефоном – на них могут быть вирусы гриппа.



# ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРЫ

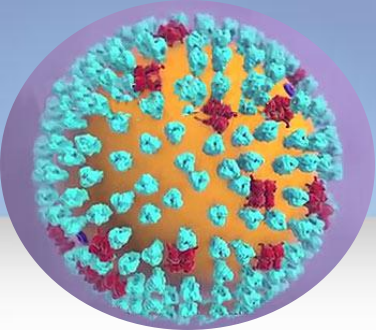
- дважды в день **протирайте** влажной салфеткой с антисептиком **клавиатуру** вашего компьютера и компьютерную мышь;
- как можно чаще **мойте руки** или обрабатывайте их раствором **антисептика**;
- после возвращения с учебы не забудьте **промыть глаза, нос проточной водой, прополоскать рот** водным раствором соли или отваром ромашки



2% гипертонический раствор поваренной соли можно использовать для полоскания полости рта и горла



Приготовление 2% раствора: пол чайной ложки соли растворите в 200 мл кипяченой воды, остудите и используйте в течении одного часа



## ГИГИЕНИЧЕСКИЕ МЕРЫ

- несколько раз (3-4) в день по 15-20 минут проветривайте свои жилые и рабочие помещения, проводите в них влажную уборку с использованием бытовых моющих средств;
- пейте больше жидкости, ежедневно гуляйте на свежем воздухе.





# Дополнительные меры неспецифической профилактики эпидемического сезон

Эффективными мерами профилактики в эпидемический сезон являются:

- дыхательная гимнастика;
- ароматерапия;
- точечный массаж по Уманской

**ЛИСТОВКА**  
**Точечный массаж для детей**

<p><b>ТОЧКА 1.</b> Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кровообращения</p>	<p><b>ТОЧКА 5.</b> Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней как грипп и простуда</p>	<p><b>ТОЧКА 3.</b> Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани</p>	<p><b>ТОЧКА 7.</b> Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга</p>
<p><b>ТОЧКА 2.</b> Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость инфекционным заболеваниям</p>	<p><b>ТОЧКА 6.</b> Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой пазухи.</p>	<p><b>ТОЧКА 4.</b> Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата</p>	<p><b>ТОЧКА 8.</b> Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат</p>
<p><b>ТОЧКА 9.</b> При массаже это точки приходит в норму различные функции организма</p> 			



# Дополнительные меры неспецифической профилактики эпидемического сезон

- дыхательная гимнастика
- улучшает работу сердца,
- желудочно-кишечного тракта,
- органов дыхания (упражнения «Воздушный шар», «Ветер», «Задуй свечу»)



# Дополнительные меры неспецифической профилактики эпидемического сезон

**Ароматерапия** – воздействие ароматических масел на верхние дыхательные пути, активизация центра дыхания, усиление кровообращения в области преддверия носа;

**Ароматические масла** – это средства, улучшающие иммунитет и безопасный метод борьбы с вирусами рекомендуется использовать

- эвкалипт;
- лаванда;
- шалфей;
- чайное дерево;
- розмарин.



# точечный массаж



Массаж этой точки способствует уменьшению кашля и улучшению кроветворения.

Массаж этой точки регулирует иммунные функции, в результате повышается сопротивляемость к инфекционным заболеваниям.

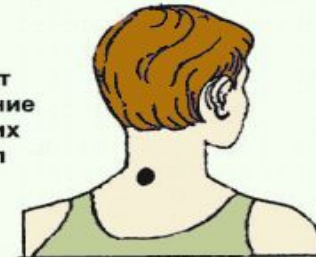


Эта точка контролирует химический состав крови и слизистую оболочку гортани.



Массаж этой точки способствует нормализации работы вестибулярного аппарата.

Эта точка оказывает очень большое влияние на излечение от таких болезней, как грипп и простуда.



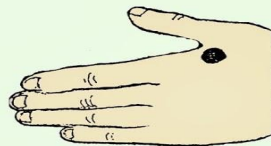
Эта точка контролирует кровоснабжение слизистых оболочек носа и гайморовой полости.

# точечный массаж



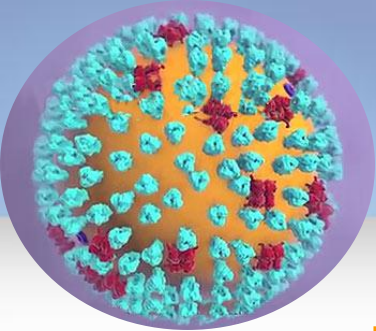
Массаж этой точки улучшает кровоснабжение зоны глазного яблока и лобных отделов мозга.

Эта точка контролирует органы слуха и вестибулярный аппарат.



При массаже этой точки приходят в норму разные функции организма.

*Будьте здоровы!*

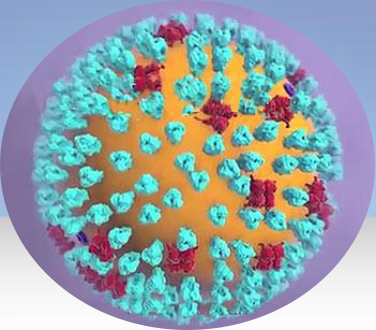


## ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ПРЕПАРАТЫ

**Для профилактики и защиты слизистых носа и рта**

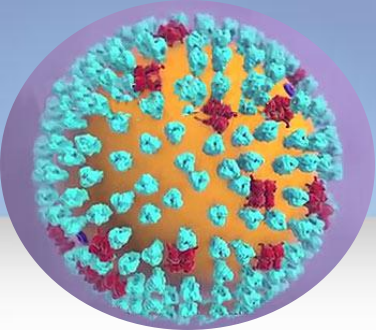
применяются препараты с противовирусным действием, которыми необходимо смазывать слизистую оболочку носа перед выходом из дома.





**САМОЕ ГЛАВНОЕ,**  
при появлении первых  
симптомов гриппоподобного  
заболевания (повышение  
температуры тела, головная  
боль, боли в горле, насморк,  
кашель, рвота, жидкий стул)  
оставайтесь дома,  
вызывайте врача и  
**НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ**  
**САМОЛЕЧЕНИЕМ.**





# 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 ОРВИ и Гриппа

Будьте здоровы!

Необходимы  
лук и чеснок!



Влажная уборка,  
проветривание!

Ношение  
маски!



Сон не менее  
8 часов!



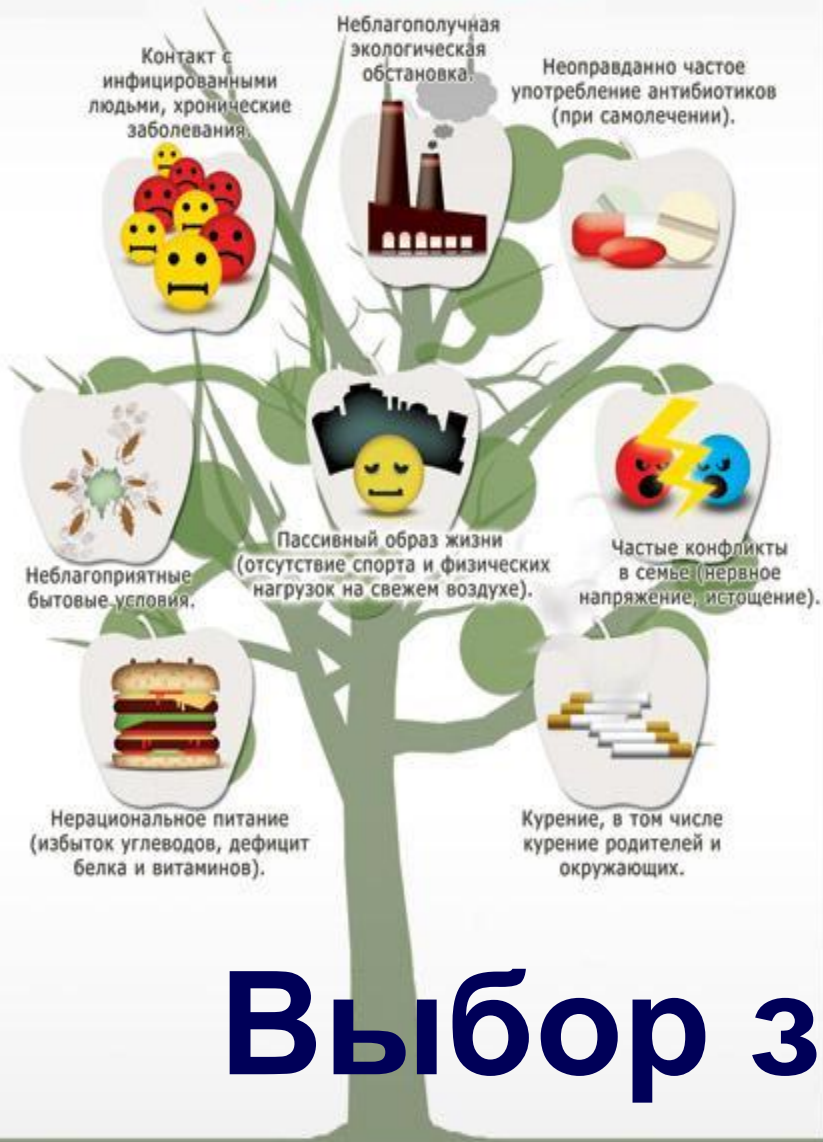
Частое  
мытьё рук!



Противовирусные  
препараты,  
витамины!

Будьте здоровы!

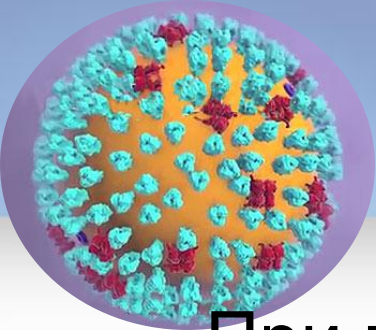
## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО БОЛЕЗНИ»



## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»



# Выбор за ВАМИ !!!



При подготовке презентации использованы материалы:



**ГБУЗ “ВОЛГОГРАДСКИЙ  
ОБЛАСТНОЙ  
ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ”**

**Телефон: (8442) 36-26-20**

**Сайт: <http://vocmp.oblzdrav.ru/>**