

НЕСПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- избегайте контакта с больными ОРВИ людьми;
- воздержитесь от посещения мест массового пребывания людей;
- постоянно проветривайте помещения и проводите влажную уборку;
- соблюдайте правила кашля и чихания:

- прикрывайте рот и нос платком/салфеткой при кашле или чихании;

- приучайтесь кашлять в локтевой сгиб, при отсутствии платка/салфетки, а не в ладони, т.к. традиционное прикрывание рта ладонью приводит к распространению инфекции через руки и предметы обихода;

- выбрасывайте использованные платки/салфетки в корзину для мусора;

- мойте руки теплой водой с мылом, используйте средство для очистки рук на спиртовой основе и старайтесь не прикасаться руками к губам, носу и глазам;

- рекомендуется носить медицинские маски больным с кашлем в общественных местах с целью уменьшения риска заражения окружающих людей.



• ведите здоровый образ жизни:

- поддерживайте достаточную физическую активность, не менее 30 минут в день, больше времени проводите на свежем воздухе, совершайте прогулки, пробежки, езду на велосипеде;

- соблюдайте режим дня (труда и отдыха), включая полноценный сон;

- употребляйте пищевые продукты, богатые белками, витаминами и минеральными веществами;

- научитесь справляться со стрессом, повышайте стрессоустойчивость;

- откажитесь от употребления алкоголя и табака.

Если у вас признаки, похожие на симптомы гриппа, оставайтесь дома.

Не ходите на работу, учебу и вызовите врача на дом.



СКАЖИ: "ДА – ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ!"



Министерство здравоохранения Республики Казахстан
Национальный центр проблем формирования здорового образа жизни
Научно-практический центр санитарно-эпидемиологической
экспертизы и мониторинга

Профилактика ГРИППА





Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом, относится к группе острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ).

Для гриппа характерно более тяжелое течение в отличие от других респираторных инфекций. Грипп провоцирует обострение хронических заболеваний (бронхиальная астма, сердечно-сосудистые заболевания, сахарный диабет). Опасен не сам грипп, а его осложнения, которые в тяжелых случаях могут привести человека к инвалидности и летальному исходу.

Осложнения при гриппе:

- пневмония;
- бронхит;
- поражения ЦНС (менингит, энцефалит);
- поражение почек (пиелонефрит).

ГРУППЫ РИСКА:

- беременные женщины на любой стадии;
- дети от 6 месяцев до 5 лет;
- пожилые люди 65 лет и старше;
- люди с хроническими болезнями;
- работники здравоохранения.

СИМПТОМЫ:

- озноб;
- повышение температуры до 39-40° С;
- головная боль;
- ощущение разбитости в теле, боль в мышцах и суставах;
- сухой мучительный кашель, затруднение носового дыхания;
- рвота;
- диарея.

ИСТОЧНИКОМ ЗАРАЖЕНИЯ ЯВЛЯЕТСЯ БОЛЬНОЙ ЧЕЛОВЕК.



СУЩЕСТВУЮТ ДВА ПУТИ ПЕРЕДАЧИ ВИРУСА ГРИППА:

- **Воздушно-капельный путь:** распространение вируса инфицированным человеком при кашле, чихании, разговоре или просто дышаши.
- **Контактно-бытовой путь:** заражение вирусом через грязные руки, загрязненные предметы обихода, игрушки и другое.

СПЕЦИФИЧЕСКАЯ ПРОФИЛАКТИКА:

- Во всем мире вакцинация признана, как наиболее эффективное, экономичное и доступное средство в борьбе с инфекциями. Основным методом профилактики против гриппа является вакцинация.
- Вакцинация стимулирует организм к повышению защитных сил и предотвращает заболевание.
- Вакцинацию следует проводить ранней осенью до возникновения вспышки гриппа и повторять ежегодно.
- Вакцинация особенно важна для людей из группы повышенного риска развития серьезных осложнений гриппа, а также для людей, живущих вместе с людьми из группы высокого риска или осуществляющих уход за ними.

Липа с калиной.



Приготовить смесь, используя следующие соотношения: цветы липы - 1 часть, плоды калины - 1 часть. 2 столовые ложки смеси



развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чашки.

Малина обыкновенная.

Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром - хорошее освежающее питье при высокой температуре. Настой сухих плодов. 1 столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.



Пихтовое масло.

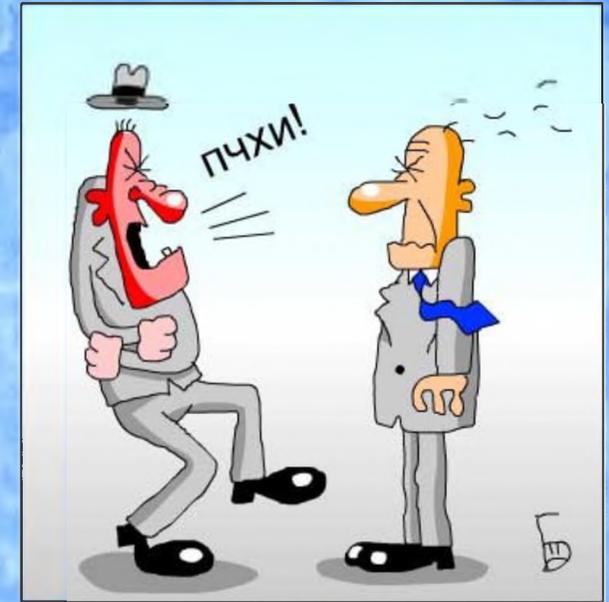
При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, воспалении легких, бронхитах и других простудных заболеваниях (особенно у детей) применяют пихтовое масло, сочетая втирания при массаже с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зонам 4-5 раз в течение суток через 5-6 ча-

сов. После каждой процедуры обертывают больного компрессной бумагой, надевают ему шерстяные носки, накрывают теплым одеялом и дают пить потогонный настой из сбора трав. При ингаляциях в эмалированную кастрюлю с кипятком добавляют 3-4 капли масла и вдыхают лечебные пары, накрыв голову полотенцем. При насморке можно закапать по одной капле масла в каждую ноздрю. Пихтовое масло снимает и приступы сильного кашля. Чистое масло закапывается из пипетки на корень языка по 3-5 капель утром и вечером.



Редька

(используется при кашле). Нарезать сырую редьку очень тонкими ломтиками и посыпать их сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке и отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким медом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном.



Осторожно: ГРИПП!



Известно, что **больной гриппом может быть заразным**, начиная с 1 дня до появления первых симптомов заболевания и до 7 дней после начала заболевания.

Чтобы воспрепятствовать распространению вируса гриппа, необходимо:

Сделать прививку против гриппа, так как вакцина является наиболее эффективным средством профилактики.



Проводить влажную уборку помещений с применением дезинфицирующих средств.

Регулярно проветривать помещение.



Рисунок 10



Научить детей не подходить к больным ближе, чем на полтора - два метра.

Научить детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд.

МОЕМ РУКИ ПРАВИЛЬНО



Научить детей кашлять и чихать в салфетку или руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.



Смазывать слизистую носа противовирусными мазями, спреями (обязательно перед и после посещения образовательного учреждения).



Включить в ежедневный рацион витамины, лук, чеснок, мед, продукты богатые витамином С (капуста, черная смородина, лимон, шиповник, болгарский перец)

Увеличить долю фруктов в рационе ребенка



Заболевшие дети должны оставаться дома !!!

Не посещать дошкольные и образовательные учреждения. Воздержаться от посещения мест скопления людей.



Первые признаки гриппа:

- ✓ Повышение температуры до 38° и выше.
- ✓ Ломота в мышцах и костях.
- ✓ Головная боль, которая локализуется преимущественно в лобно-височной части.
- ✓ Слабость, быстрая утомляемость.
- ✓ Чихание и сухой кашель.
- ✓ Покраснение глаз, боль при движении глазных яблок, светобоязнь.
- ✓ Может появиться тошнота, рвота.



Вакцинация

- это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.



Грипп — острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.



Профилактические меры во время эпидемии:

- ✓ Смазывайте слизистую носа противовирусными мазями (например, оксолиновой).
- ✓ Носите медицинскую маску, у каждого их должно быть как минимум три, чтобы менять через 2 часа, маски надо стирать и проглаживать с двух сторон.
- ✓ Проветривайте помещение не менее двух раз в день.
- ✓ Употребляйте витамины, лук, чеснок, мед, продукты богатые витамином С (капуста, черная смородина, лимон, шиповник, болгарский перец)