

# 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

Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно



Репчатый лук

## 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  
«Федеральный центр научной информации»

Информационно-методический центр  
Федерального центра научной информации  
Федеральный центр научной информации  
Федеральный центр научной информации



# 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».**