

• Утром и вечером протирайте лицо и полощите рот и горло отваром подорожника или эвкалипта. Это защитит слизистые и кожу от оседания болезнетворных микробов.

• Когда нет сильного ветра, оденьтесь потеплее и гуляйте, плавно вдыхая и выдыхая воздух носом. Это поможет укрепить слизистую носоглотки.

• В период эпидемий гриппа, собираясь на улицу, смажьте в носу оксолиновой мазью. Если рядом чихают и кашляют, закройте платком нос и рот. Это предотвратит попадание инфекций в организм.

Профилактика ОРВИ состоит в общем здоровлении, укреплении организма и стимуляции иммунитета путём закаливания, занятий физкультурой на свежем воздухе, лыжами, катанием на коньках, плаванием, употреблением полноценной, богатой витаминами пищи, а в конце зимы и начале весны -- умеренного количества витаминных препаратов, лучше естественного происхождения.

В разгар инфекции рекомендуется ограничить посещение массовых мероприятий, особенно в закрытых помещениях, избегать слишком тесного контакта с больными, как можно чаще мыть руки. Те же правила следует соблюдать и больным: взять больничный лист, не посещать массовые мероприятия,

стремиться как можно меньше пользоваться общественным транспортом, избегать тесного контакта со здоровыми, носить марлевую повязку.

**Вакцинация** – единственный способ уберечь себя от гриппа и ОРВИ или уменьшить их осложнения.

По данным Всемирной организации здравоохранения, прививка даёт хорошую защиту от эпидемически значимых подтипов вируса гриппа.

Массовая иммунопрофилактика существенно снижает заболеваемость гриппом.

Прививке обязательно должен предшествовать врачебный осмотр. Только врач определяет, нет ли у вас противопоказаний к иммунизации, и направляет на прививку.

Но формирование иммунитета против гриппа уходит от 2 до 4 недель, поэтому оптимальное время для вакцинации – октябрь, ноябрь.

**Привиться можно в поликлинике по месту жительства.**

**Защити  
себя  
от ОРВИ  
и гриппа  
МАДОУ Д/С 9**

## Что такое грипп?

Если Вы думаете, что грипп – это просто грипп, Вы очень сильно заблуждаетесь! Необходимо помнить, что грипп бывает 3 видов: -А-, -В-, -С-. Наиболее болезненно протекает именно грипп -А-. Каждый год вирус гриппа мутирует, однако и всемирная фармакология не стоит на месте, именно по этой причине врачи настаивают на ежегодной вакцинации населения.

## Что такое ОРВИ?

ОРВИ – объединяет острые респираторные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения. ОРВИ приносят множество неудобств, однако, они не могут сравниться по симптомам с гриппом.

### ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ГРИППА

1. Грипп приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.
2. Гриппу свойственно резкое повышение температуры (в отдельных случаях до 40,5 градусов), повышенная чувствительность к свету, ломота во всем организме, а также боли: головные и мышечные.
3. В первые сутки заболевания гриппом, нет насморка, что свойственно только данному вирусу.

4. Наиболее активная фаза гриппа приходится на третий-пятый день заболевания, а окончательное выздоровление приходится на 8-10 день.

5. Учитывая, что инфекция гриппа поражает сосуды, именно по этой причине возможны кровоизлияния: десенные и носовые.



### ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОРВИ

1. Болезнь проступает постепенно и чаще всего начинается с утомляемости и внешнего проявления вируса, например, насморка.
2. На следующий день после активации заболевания проступает суховатый кашель, который со временем трансформируется в мокрый (отхаркивающийся).

## Профилактика гриппа и ОРВИ

- Ешьте citrusовые, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой. Витамины А, С, цинк и кальций, содержащиеся в этих продуктах, предупреждают простуды и облегчают их лечение. Но в острый период болезни не пейте молоко - оно затягивает лечение.
- Утром и вечером съедайте по 1/2 грейпфрута - это хорошая профилактика ангины. В грейпфруте содержатся дубильные вещества, которые создают защитную пленку на слизистой.
- Берегите ноги от переохлаждения и сырости. Если все же вы промочили ноги, пропарьте их в горчичной ванночке (на 1 л воды 2 ст. ложки порошка горчицы), высушите полотенцем и наденьте шерстяные носки.

