

Это нужно знать

Грипп – это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения вплоть до смертельных исходов.

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

Чем опасен грипп?

Грипп крайне опасен своими осложнениями:

- легочными (пневмония, бронхит). Именно пневмония является причиной большинства смертельных исходов от гриппа;
- со стороны верхних дыхательных путей и ЛОР органов (отит, синусит, ринит, трахеит);
- сердечно-сосудистой системы (миокардит, перикардит);
- нервной системы (менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты).

Грипп часто сопровождается обострением имеющихся хронических заболеваний!!

Особенности течения гриппа

У взрослых болезнь, как правило, начинается внезапно с резкого повышения температуры, головной боли, мышечных и суставных болей.

У детей грипп протекает по-разному: одни становятся вялыми, много спят, другие – беспокойными, раздражительными, температура повышается до 37 – 38 градусов, отмечается затрудненное дыхание.

Вирус гриппа заразен!

В случае появления у ребёнка следующих симптомов: повышение температуры тела, кашель, боль в горле, озноб, головная боль, затруднённое дыхание, боли в мышцах и суставах, сыпь, рвота, понос

родителям необходимо незамедлительно обратиться к помощи врача.



Как уберечь детей от гриппа

КАЖЕТСЯ, ГРИПП НАЧИНАЕТСЯ



*«У меня печальный вид, -
Голоса с утра болит,
Я чихаю, я охрип.
Что такое? Это - грипп!»*

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ



ОСТОРОЖНО! ГРИПП!



Вирус гриппа передается при чихании, кашле, разговоре, через предметы обихода (носовой платок, полотенце и др.)

Симптомы:

1. Высокая температура;
2. Интоксикация (обильное потоотделение, слабость, суставные и мышечные боли, головная боль).
3. Болезненный кашель, боли за грудиной, насморк, гиперемия, сухость слизистой оболочки полости носа и глотки).

Грипп - острая тяжелая вирусная инфекция, которая поражает людей независимо от пола или возраста, отличается выраженным токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов.

Сделай прививку - опереди инфекцию!

Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.



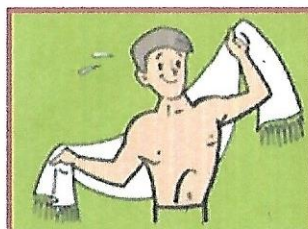
Используйте маски и одноразовые носовые платки



Ограничьте посещения массовых мероприятий

- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).
- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.
- Избегайте объятий и поцелуев.
- Тщательно мойте руки.
- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.
- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.

Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения окружающих!



Закаляйтесь!
Предупреждайте заболевания



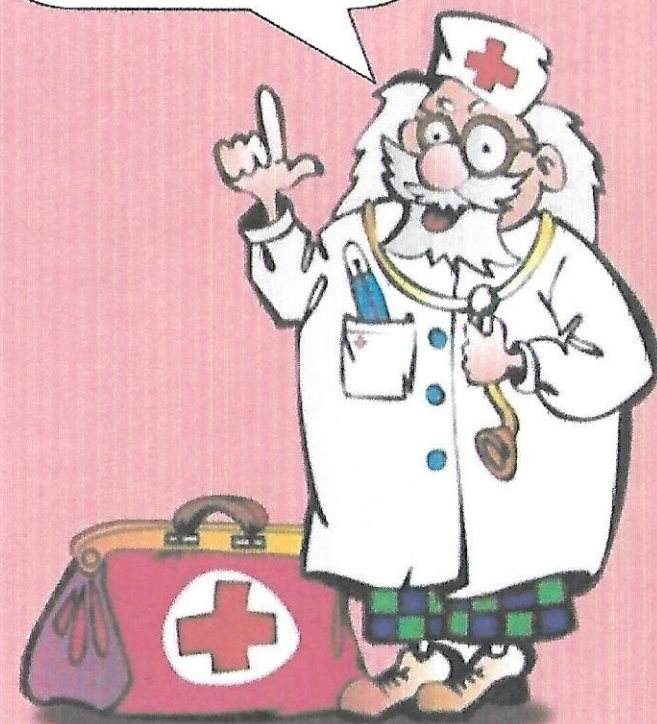
Часто проветривайте комнату

Памятка для детей и родителей

Защитим себя от ГРИППА



ЛУЧШЕЕ РЕШЕНИЕ
— ПРИВИВКА!



**Чтобы не заболеть
в эпидемический сезон
ОРВИ и гриппом необходимо:**

- регулярно проводить влажную уборку в доме,



- часто проветривать помещение;



- ежедневно гулять на свежем воздухе: пешие прогулки позволят повысить устойчивость организма к простудным заболеваниям и избежать скопления людей в транспорте;

- Организовать рациональный режим питания, труда и отдыха.



**Кроме того, необходимо соблюдать
правила «респираторного» этикета:**



избегать мест массового скопления людей;



при необходимости посещения многолюдных мест стараться соблюдать дистанцию в 1 м (не ближе расстояния вытянутой руки);



в местах скопления людей и при близком контакте с ними надевать медицинскую маску, защищающую нос и рот, и своевременно ее менять



здоровым не касаться руками носа, рта и глаз;



больным кашлять и чихать в носовые платки, желательно одноразовые, или при их отсутствии - в сгиб локтя;



тщательно мыть руки с мылом после посещения общественных мест и перед приемом пищи;



в случае отсутствия возможности помыть руки водой с мылом и при уходе за больными ОРВИ и гриппом, для гигиенической обработки рук следует применять кожные антисептики.

**Последовательность гигиенической
обработки рук кожным антисептиком:**



Нанести антисептик на ладонь



Потереть одну ладонь о другую



Правой ладонью растереть антисептик по тыльной поверхности левой кисти, перешелая пальцы, и наоборот



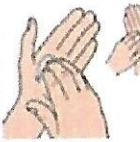
Переплести пальцы, растирая ладонь о ладонь



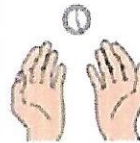
Соединить пальцы в "замок", тыльной стороной согнутых пальцев растирать ладонь другой руки



Охватить большой палец левой руки правой ладонью и потереть его круговыми движениями, поменять руки и выполнить процедуру для другой руки



Круговыми движениями в направлении вперед и назад сомкнутыми пальцами правой руки потереть левую ладонь, поменять руки и выполнить процедуру для другой руки



Подождать до высыхания антисептика, процедура закончена

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?

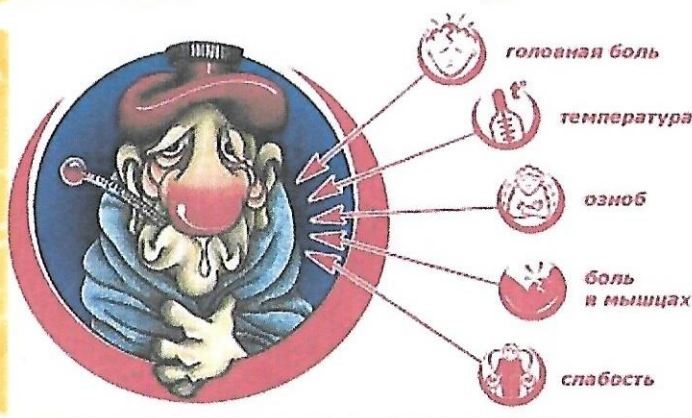
ОРВИ – объединяет острые респираторные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения. ОРВИ приносят множество неудобств, однако, они не могут сравниться по симптомам с гриппом.

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.

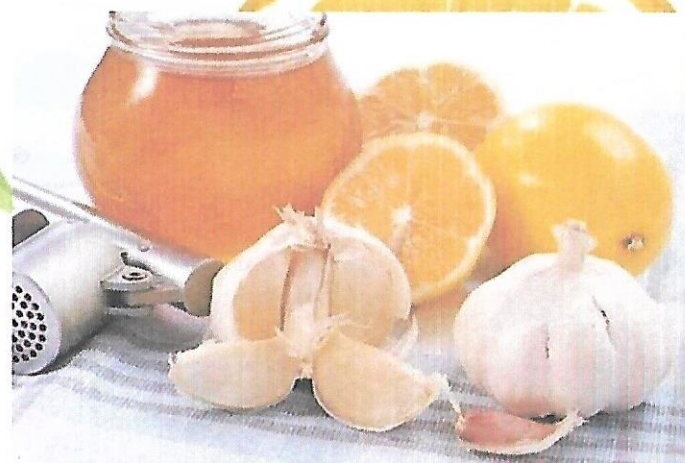


ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОРВИ

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.



Профилактика инфицирования ОРВИ

Заразиться ОРВИ можно при рукопожатии с инфицированным человеком или находясь рядом с ним, когда он чихает или кашляет.



Главная профилактическая мера заключается в том, что необходимо максимально ограничить контактирование и общение с больными людьми.

Наилучшим подходом является:

- подбор персональных методик закаливания
- соблюдение рекомендаций врачей
- подбор противовирусных препаратов

Основные профилактические меры:

- проветривание помещений

- вакцинация людей всех возрастов
- дышите носом, а не ртом
- после прихода с улицы необходимо промыть нос и вымыть руки.

Профилактика у детей

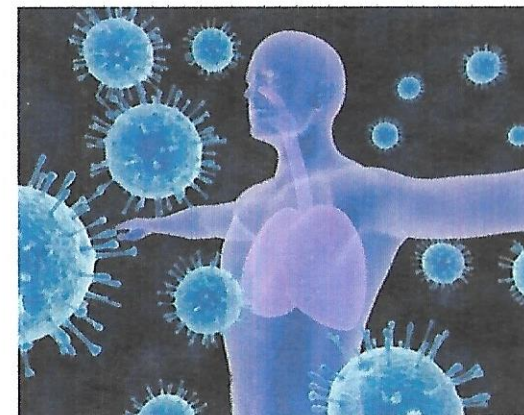
Профилактические меры в большей степени важны для детей, их неокрепший организм не может сильно противостоять вирусам.

Рекомендации, соблюдение которых поможет избежать инфицирования:

- старайтесь укреплять организм
- избегайте общения и встреч с больными, чтобы снизить риск заражения ОРВИ:
- соблюдайте режим «маски», учите детей часто мыть руки. Необходимо мыть их перед каждым приемом пищи и прогулки
- если в доме есть больной, чаще проветривайте жилые комнаты. По возможности сведите к минимуму общение здорового и больного ребёнка, до тех пока

инфицированный не выздоровеет

- чаще гуляйте
- когда убираетесь в доме, отдавайте предпочтение чистящим средствам с хлором, они смогут уничтожить микробы
- после консультации с врачом, начните принимать профилактические препараты, не отказывайтесь от вакцинации



Как вирус попадает в организм

Зачастую именно органы дыхания и пищеварительный тракт выступает в роли проводника для переноса вируса.

Варианты переноса и передачи инфекции:

- пребывание в одном помещении с больным, вирус