

5 шагов против гриппа



Здравствуй, читатель. Грипп продолжает распространяться по России, не обошел стороной и Краснодарский край. В пресс-службе Министерства здравоохранения говорят о том, что ситуация по заболеванию в нашем крае соответствует средним показателям сезонного уровня. Порог эпидемии в настоящее время не превышен. А зимой простудные заболевания всегда распространены. По статистике, количество заболевших в крае в январе 2016 года меньше, чем в декабре 2015. Однако, впереди ожидается серьезное похолодание, что всегда влечет за собой всплеск острых респираторных заболеваний. Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края, департаментом образования МО город Краснодар направили в образовательные организации памятки и буклеты о профилактике заболеваемости гриппом и ОРВИ во время эпидемического подъема.

5 ШАГОВ ПРОТИВ ГРИППА **Внимание грипп!**

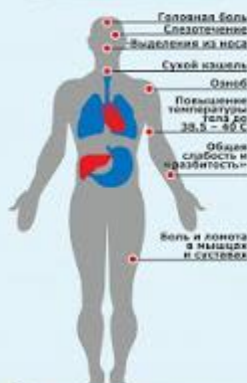
- 1 Соблюдайте правила гигиены!**
Не пренебрегайте правилами личной гигиены.
Следите за чистотой одежды и постельного белья.
Регулярно убирайте и проветривайте помещения.
- 2 Ведите здоровый образ жизни!**
Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуйте работу и отдых.
- 3 Укрепляйте ваш иммунитет!**
Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания.
Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.
- 4 Принимайте меры профилактики!**
В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.
- 5 Осторожно – грипп!**
В случае недомогания обращайтесь к врачу.
Избегайте посещения работы и контактов с другими людьми.
Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

ВИРУСАМ - НЕТ!

Постарайтесь не заболеть гриппом!
Берегите себя и окружающих!

Профилактика гриппа

Симптомы:



Профилактика:



При проявлении симптомов гриппа НЕОБХОДИМО оставаться дома и вызвать врача на дом. НЕ ЗАНИМАЙТЕСЬ САМОЛЕЧЕНИЕМ!



часть 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка. Кипятить 3-10 минут, процедить. Пить горячим из чашки по 1-2 чашки.

Малина облепиховая

Используется как в разведенном, так и в цельном виде. Сок малины с сахаром хорошо освежает питье при высокой температуре. Настой сушеной малины 3 стаканами кипятка заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.



Пихтовое масло

При гриппе ОРЗ ОРВИ, воспалении легких, бронхите и других простудных заболеваниях (особенно у детей) применяется пихтовое масло с помощью ингаляций при помощи ингалятора. Втирают масло в пораженные зоны спины, груди, делают массаж шеи по рефлекторным линиям 4-5 раз в течение суток через 3-6 часов. После каждой процедуры обрабатывают большое количество одежды, выстигают всю портьерную ткань, вытирают утюгом

одежду и дают пять паровых ингаляций из сбора трав. При ингаляции в ингаляторное устройство с кипяченой водой добавляют 3-4 капли масла и кладут эфирные пары, выходящую головку ингалятора. При насморке можно капнуть по одной капле масла в каждую ноздрю. Пихтовое масло снимает и процедуры сыпчатого кашля. Чистое масло заливается из аптечки на корень шиповника по 3-5 капель утром и вечером.



Ребра

(используется при кашле). Паровые ингаляции очень полезны при кашле и помогают изгнать мокроту. Помогает также соевый сок при кашле по столовой ложке каждый час. Паровые ингаляции на травах и эфирных маслах очень полезны. Сложная 1-литровая вода с добавлением масла и сока по 1 ст. ложке перед собой и вечером перед сном.



ГБОУ «Центр медицинской профилактики» министерства здравоохранения Хабаровского края



Осторожно! ГРИПП!

Грипп - острое высоко контагиозное заболевание, которое характеризуется высокой заразностью, стремительным увеличением количества заболевших с наиболее интенсивным распространением в коллективах, учреждениях, школах и других группах.

Клиника гриппа

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 1-3 дня, но может продолжаться до 5 дней.

Значи начинается период остроты, характеризованный простудными явлениями. Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли человек с другими людьми и вирусами ранее.

В зависимости от этого у больного может развиваться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и интраназальная. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае тяжелой (интенсивной) формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°C и отмечается классическое сочетание заболеваний: интоксикация, обильное потоотделение, слабость, скелетные суставные и мышечные боли, головная боль, сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель, боли за грудиной, ринит (насморк).

Если грипп протекает без осложнений, инкубационный период продолжается 2-4 дня и болезнь развивается в течение 5-10 дней. Возникают простудные явления: температура тела, однако они обычно обусловлены наличием бактериальной флоры или другой вирусной репликаторной инфекции. После перенесенного гриппа в течение 7-23 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

Самой эффективной мерой профилактики гриппа является вакцинация. Сокращение заболеваемости гриппом достигается путем вакцинации детей, взрослых, беременных и пожилых людей. Отсутствие

вакцины вируса позволяет избежать заражения гриппом, особенно в коллективах. Такая иммунизация предотвращает на 90-95% развитие заболевания.

Фитотерапия

В случае заболевания гриппом в первую очередь необходимо обратиться к врачу. В дополнение к традиционным методам лечения также можно использовать фитотерапию.

Настойка из шиповника

Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды насыпать 5 столовых ложек ягод. Наставить на огонь, прокипятить 10 минут. Кипятить минут 4-10 минут, процедить. Пить с утра по 1 стакану через каждые 3-3 часа в течение суток. Можно пить и с медом, вареньем, лимонным соком, особенно утомляющие количество приемов.



Травы с малиной

Приготовить смесь, используя следующие ингредиенты: листья малины 1 часть, плоды малины 1



Первые признаки гриппа:

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



Вакцинация

- это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.



Грипп — острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Больные опасны своей непродолжительностью.



Профилактические меры во время эпидемии:

- ✓ Смазывайте слизистую носа профилактическими 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 помещения не менее двух раз в день.
- ✓ Употребляйте витамины, лук, чеснок, мед, продукты, богатые витамином С (капуста, черная смородина, лимон, шиповник, болгарский перец).

ГРИПП

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь

Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом

Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим ближе, чем на 1м

Оставься дома, не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

Не трогай глаза, нос и рот маленькими руками

