

Как защитить себя и семью от ОРВИ и гриппа!

ОРВИ и грипп – это самые распространенные болезни дыхательных путей, вызываемые вирусами. Они передаются воздушно-капельным путем от больного человека.

Основные жалобы: насморк, першение в горле, осиплость голоса, кашель, повышение температуры, слабость, мышечные боли и другие.

У детей ОРВИ и грипп могут проявляться рвотой, диареей (понос), затрудненным дыханием.

Особое внимание необходимо обратить на профилактику ОРВИ и гриппа у детей, беременных женщин и пожилых людей!

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ И НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППА:

- Обязательно носить маску при наличии больного в семье, на работе
- Смазывать слизистую носа оксолиновой мазью, особенно перед выходом из дома
- Стараться избегать нахождения в местах массового пребывания людей (вокзалы, аэропорты, общественный транспорт, супермаркеты, детские сады и школы)
- Не переохлаждаться, одеваться соответственно погодным условиям.
- Проводить своевременную вакцинацию от гриппа, в первую очередь детям, беременным и пожилым людям по рекомендации врача!
- Иметь аптечку для первичной профилактики ОРВИ и гриппа (термометр, маски, аскорбиновая кислота, интерферон, оксолиновая мазь, солевые растворы в нос и другие)!
- Соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки
- Проводить регулярную влажную уборку и часто проветривать помещения (не реже 3х раз в день).

При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа незамедлительно вызвать врача

Помните о том, что ОРВИ и грипп при ослабленном иммунитете у беременных женщин могут привести к тяжелым осложнениям (бронхит, пневмония, преждевременные роды).

Только врач при личном осмотре может назначить Вам лечение! Не занимайтесь самолечением, оно опасно для Вашего здоровья. Берегите себя и здоровье семьи!





ПАМЯТКА для родителей по профилактике ОРВИ и гриппа у детей

С целью обеспечения сезонной профилактики ОРВИ и гриппа необходимо проводить следующие мероприятия:

Обеспечение соблюдения правил личной гигиены, в том числе:

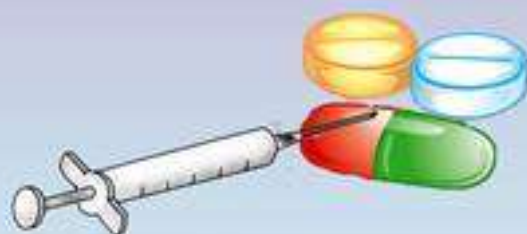
- соблюдение режима дня (достаточный сон, прогулки на свежем воздухе, избегать физических и умственных перегрузок);
- избегать как переохлаждений, так и перегревания детей, особенно младшего возраста;
- регулярно и тщательно мыть руки с мылом;
- использовать индивидуальные или одноразовые полотенца;
- во время кашля и чихания прикрывать рот и нос одноразовыми платками

Проведение регулярного проветривания и влажной уборки помещения, в котором находится ребенок и квартиры в целом.

Проведение неспецифической профилактики простудных заболеваний (с использованием препаратов арбидол, аскорбиновая кислота, анаферон, и др. (в соответствии с инструкцией по применению, при отсутствии противопоказаний))

ПРИ ПЕРВЫХ ПРИЗНАКАХ ЗАБОЛЕВАНИЯ:

- Изолировать ребенка от других детей (членов семьи)
- Вызвать врача
- Исключить пребывание ребенка в организованном коллективе



Профилактика гриппа и ОРВИ

Делайте прививку до начала эпидемии – в октябре, ноябре. Иммуитет вырабатывается на год, не больше.



Смазывайте слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью или детским вазелином. Это преграда для вируса.



Утром и вечером промывайте нос и полощите горло тёплой солёной водой (чайная ложка на стакан воды). Риск заболеть снижается в 6 раз.



Проветривайте комнату. Воздух не должен быть сухим. Для этого подойдут увлажнители или открытые ёмкости с водой.



Ежедневно делайте влажную уборку комнаты.



Держите в помещении ветви пихты или можжевельника.

При переохлаждении сделайте горячую ванну для рук и ног с хвойным экстрактом.



Вирус проходит в организм через слизистую носа 4-5 часов. Обезвредьте его ингаляцией – 10 минутным дыханием под паром 2-3 раза в день.



Принимайте витамин С (он есть в квашенной капусте и цитрусовых - лимоне, киви, мандарине, апельсине, грейпфруте).



ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



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

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

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- 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!

Грипп рядом!



Чтобы не заболеть:

- ❖ Сделайте прививку против гриппа;
 - ❖ Одевайтесь по сезону;
 - ❖ Избегайте переохлаждения;
 - ❖ Проветривайте помещения;
- ❖ Чаще бывайте на свежем воздухе;
- ❖ Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами:
лимон, капуста, лук, чеснок, хрен, сок облепихи, отвар шиповника.
- ❖ Проведите целенаправленную витаминизацию организма **поливитаминами.**



ЕСЛИ ВЫ ЗАБОЛЕЛИ:



- **Самолечение при гриппе опасно!**
- **Срочно вызвать врача на дом!**
- **До прихода врача не принимайте лекарственные препараты!**
- **Постельный режим обязателен!**
- **Ношение масок в семье, где есть больной гриппом – обязательно!**
- **Пейте много теплой жидкости: щелочные минеральные воды, соки, чай с медом, малиной, лимоном, облепихой, калиной!**
- **Необходимо регулярно проводить влажную уборку и проветривание помещений!**

Как защитить себя от гриппа



Соблюдай простые правила



Профилактика заболевания

1. Тепло одевайтесь
2. Пейте больше жидкости: морсы, соки, компоты, травяные чаи с медом
3. Употребляйте продукты пчеловодства (мед, перга, маточное молочко)
4. Принимайте витамины: аскорбиновую кислоту, витамины А и группы В
5. Включите в рацион свежие фрукты, овощи и зелень
6. Проводите влажную уборку
7. Избегайте стрессовых ситуаций
8. Нормализуйте свой сон

Продукты— защитники организма



- Используйте маску
- Пейте больше жидкости
- Одевайтесь теплее
- Мойте руки
- Избегайте общественных мест
- Используйте одноразовые платки
- Избегайте объятий и рукопожатий
- Ешьте больше фруктов



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 людям ближе, чем на 1 метр
- Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места
- Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах
- Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками