




# «Профилактика ОРВИ и гриппа»



# Что такое ОРВИ и грипп?

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ), она включает в себя все заболевания дыхательных путей с вирусной этиологией. Для большинства вирусных инфекций, в том числе и для гриппа, характерно острое начало заболевания.

Путь передачи инфекции – воздушно-капельный, при этом инфекция распространяется достаточно быстро и поражает более 80% людей, которые побывали в контакте с больными пациентами. Легко и быстро передающееся от больного человека здоровому. Единственным источником гриппозной инфекции является больной человек. Причиной тому является невозможность человеческого организма выработать иммунитет к вирусной инфекции, а все дело в том, что с каждым годом вирусы мутируют и видоизменяются.



По данным статистики ежегодно около 27 -30 миллионов жителей России сталкиваются с таким недугом, как ОРВИ и грипп. При этом взрослые заболевают 1-2 раза, а дети 3-5 раз, независимо от времени года, но наиболее распространенными спутниками межсезонья.

Грипп – относится к разряду ОРВИ, он вызывается вирусом гриппа и считается одним из самых коварных инфекционных заболеваний.

Как и любое ОРВИ, грипп передается воздушно-капельным путем, мельчайшие микроорганизмы вирусы, при кашле, чихании, разговоре с мельчайшими капельками слизи попадают в воздух, оседают на пол, стены, окружающие предметы.

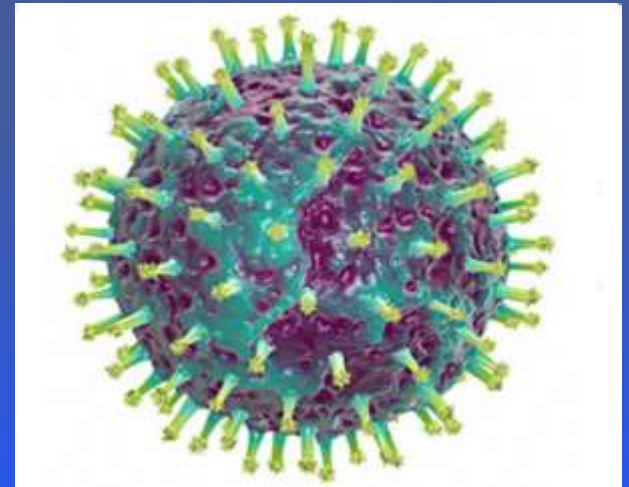
Инкубационный период этого заболевания составляет 2-4 дня, пациент ещё не зная о своей болезни, успевае́т заразить до 100 человек.

Восприимчивость к гриппу всеобщая, может заболеть любой человек любого возраста, но наиболее тяжелое течение заболевания наблюдается у детей, лиц пожилого возраста, больных, страдающих хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, хронический бронхит)

Это заболевание распространяется по планете в виде глобальных эпидемий и пандемий, которые ежегодно уносят с собой от 250 до 500 тысяч человеческих жизней. В настоящее время ученым известно более 2000 разновидностей вируса, наиболее известными из которых являются H1N1- свиной грипп, A \H1N1 –испанский грипп, а также прославившийся во всем мире птичий грипп.

# Как распознать грипп?

Грипп начинается внезапным общим недомоганием, головной болью, ломотой во всем теле, ознобом, повышением температуры до 39 -40 градусов, потливостью, возможны головокружение, носовые кровотечения. Кашель и насморк бывают не всегда. При гриппе также характерно: боль в горле, кашель, слезотечение. При благоприятном ( без осложнений) течении болезни симптомы длятся в течение 5 дней.



# Чем опасен грипп?


Грипп крайне опасен своими осложнениями со стороны дыхательной системы ( синусит, бронхит, пневмония), сердечно- сосудистой системы (миокардит), нервной системы ( менингит).

Не занимайтесь самолечением. Без назначения врача – не принимайте антибиотики, они не защищают от гриппа и не излечивают его.



# Как защитить себя от гриппа?

1. Чтобы не заболеть гриппом или переболеть гриппом, но в легкой форме, и избежать осложнений, рекомендуется своевременно делать прививку от гриппа ( не позднее 3-4 недель до начала эпидемии)
2. Избегайте близкого контакта с людьми с симптомами гриппа.
3. Тщательно и часто мойте руки с мылом, не забывайте про гигиену носовых ходов, на слизистой которых оседают большое количество пыли и вирусов.
4. Придерживайтесь здорового образа жизни ( полноценный сон, употребление « здоровой» пищи, физическая активность)

- 
5. В период эпидемии гриппа- перед выходом из дома смазывайте носовые ходы оксалиновой или вифероновой мазью.
  6. Ограничьте посещения общественных мест с большим скоплением людей.
  7. Принимайте витаминно- минеральный комплексы, лук, чеснок.
  8. Проветривайте помещение и делайте влажную уборку как можно чаще.
  9. Используйте одноразовые маски.



# Их всех объединяет ...

- *очень заразны,*
- *вызывают схожую симптоматику.*
- *не лечатся антибиотиками (помните, антибиотики предназначены для лечения заболеваний, которые вызываются бактериями, а не вирусами!)*

# ГРИПП или ПРОСТУДА?

	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом



# Возбудители ОРВИ и гриппа передаются...

- воздушно-капельным путем с мельчайшими частичками слюны больного человека во время разговора, кашля или чихания.





# Восприимчивость к ОРВИ

- **очень высокая, особенно у детей.**



Симптомы ОРВИ - наиболее часто встречаются следующие признаки:

- **повышение температуры**



# Симптомы ОРВИ

■ насморк



# Симптомы ОРВИ

■ **головная боль**





# Симптомы ОРВИ

- бронхит или трахеит (или трахеобронхит)





# Симптомы ОРВИ



■ **недомогание**

# Симптомы ОРВИ



- першение в горле и покраснение горла



# Лечение ОРВИ

*Симптоматическое лечение При повышении температуры ее можно сбить жаропонижающими, но необходимо помнить, что повышение температуры при простуде - это защитная реакция организма на внедрение вируса, в этот момент стимулируется выработка собственного интерферона (фактора, который противостоит инфекции).*

*Поэтому, применять жаропонижающие рекомендуется, если температура тела выше 38,5С у детей.*



# Профилактика ОРВИ и гриппа.



- *дышать  
чистым  
свежим  
воздухом*



# Профилактика ОРВИ и гриппа.



- **Полезно спать при открытой форточке, но избегать сквозняков.**

# Профилактика ОРВИ и гриппа.



- часто совершать прогулки на свежем воздухе...
- Ходьба с правильной регуляцией дыхания усиливает легочную вентиляцию, улучшает систему кровообращения, закаливает детский организм.

Профилактика ОРВИ и гриппа.



**вакцинация.**

- В период массового распространения респираторных инфекций рекомендуется реже посещать места большого скопления людей (кино, театры, супермаркеты), а больше ходить пешком.





Для индивидуальной профилактики гриппа и ОРВИ  
можно использовать 0,25%

## ОКСОЛИНОВУЮ МАЗЬ.

- смазывают слизистые оболочки носовых ходов несколько раз в день. Она снижает вероятность заболевания в 2 и более раз. Эффективность мази повышается, если ее наносить перед выходом из дома и непосредственно перед контактом с больным.



Таблетки

## ремантадин

- Для индивидуальной профилактики гриппа А, применяют ремантадин (по 1 таблетке 1 раз в день в течение 20-30 дней). Он помогает и при первичных признаках заболевания гриппом.



# ВИТАМИН С



# ШИПОВНИК.

- Суточная доза 5-6 ст.л. ягод на литровый термос. Такой поливитаминный настой повышает сопротивляемость организма и ускоряет выздоровление.



# Лук и чеснок

Их натирают на мелкой терке и вдыхают пары 2-4 раза в день по 10-15 мин. в течение 10-15 дней. При эпидемии гриппа с профилактической целью применяют настой чеснока (2-3 зубчика мелко натирают, заливают 40-50 г кипятка, настаивают 2-3 часа и закапывают по 2-3 капли в каждую ноздрю. Через 2 дня настой меняют). И вообще, лук и чеснок как профилактическое средство во время эпидемии гриппа полезно есть ежедневно.



# Чтобы не заболеть ОРВИ и гриппом, необходимо:

- — соблюдать режим учебы и отдыха, не переутомляться, больше бывать на свежем воздухе, спать достаточное время, регулярно и полноценно питаться;





# Чтобы не заболеть ОРВИ и гриппом, необходимо:

- — делать утреннюю гимнастику и обтирание прохладной водой, заниматься физкультурой;



# Чтобы не заболеть ОРВИ и гриппом, необходимо:

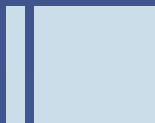
— при заболевании родственников по возможности изолировать их в отдельную комнату.





# Что делать, если Вы заболели гриппом?

1. Оставайтесь дома, не ходите в школу и не посещайте места массовых скоплений людей.
- 2 . Вызовите участкового врача.
3. До прихода врача рекомендуется обильное питьё, богатое витамином С, в виде морсов, натуральных соков, травяных чаёв с лимоном и мёдом.
- 4.Чтобы не заразить окружающих, используйте при чихании и кашле одноразовые бумажные салфетки с последующей их утилизацией.



Помните, лучшая тактика -  
это профилактика!  
Здоровье Вам и Вашим  
близким!



**Здорово**

**быть здоровым!!!**