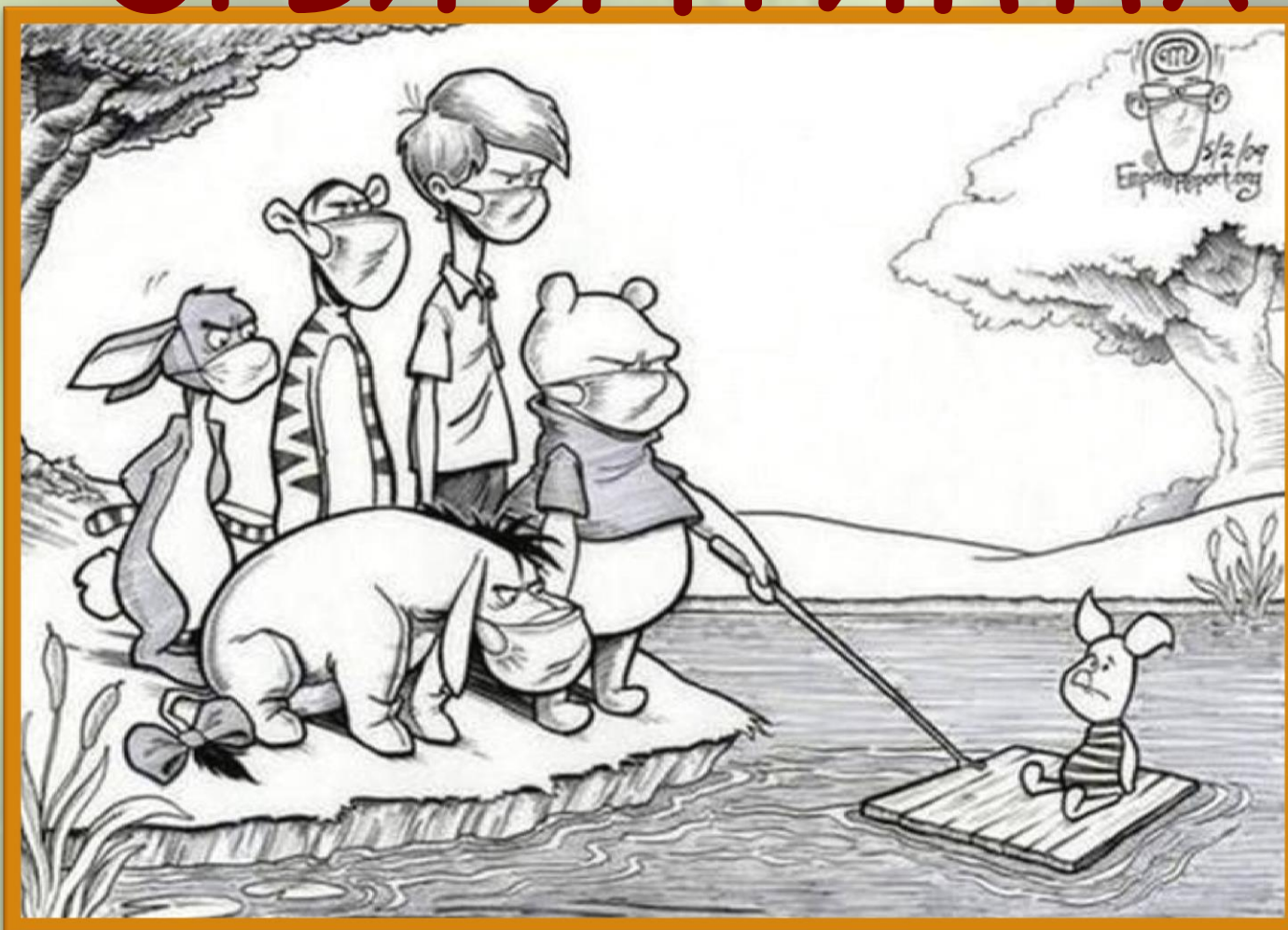


# Классный час на тему : Меры личной профилактики **ОРВИ и ГРИППА**



# Грипп



Это слово переводится как “хватать”, “овладевать”.

- ❖ острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа;
- ❖ входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ);
- ❖ известен с конца XVI века;
- ❖ в настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.





# Симптомы гриппа



# Симптомы гриппа:

- высокая температура (до 41,5 градуса), которая держится несколько дней (до 5);
- на фоне температуры отмечается головная боль (преимущественно в передней части - лоб, глаза, виски),
- ломота во всем теле, в первую очередь - в ногах.

## Профилактика свиного гриппа



МЕНСТЕ.РФ

**«Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность».**

# Симптомы гриппа

- чуть позже присоединяется сухой кашель (признак трахеита).
- Насморк, боль в горле не характерны. Также при гриппе не бывает диареи, если он и появляется, то это либо другая инфекция (например, энтеровирусная), либо побочный эффект лекарств.
- Тошнота или рвота могут быть, особенно у маленьких детей, они связаны с интоксикацией.





# КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



## Вакцинация

**!** Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

## Закаливание

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов



## Методы профилактики

Как можно больше гулять



Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)

## Сок квашеной капусты

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

Свежие овощи и фрукты



## Рацион

Репчатый лук



Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно

## При первых симптомах



Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки



Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., шерстяные носки

# Профилактика гриппа



**Лучшим средством противостояния гриппу является его профилактика. Она включает:**

- прививки от гриппа (каждый год вакцины от гриппа выпускаются с учетом ожидаемого штамма вируса) - очень высокий уровень надежности профилактики.
- Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2 - 3 зубчика чеснока ежедневно. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
- Необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.
- Употреблять в пищу овощи и фрукты с повышенным содержанием витамина С (квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты).







# Профилактика гриппа

Одним из наиболее распространённых и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска).







**НАСМОРК, жар  
и все болит у того,  
кто не привит**

**ПРИВИВКА-**



**ДОСТУПНАЯ  
ЗАЩИТА  
ОТ ГРИППА**



Для иммунизации достаточно одной прививки, которую необходимо проводить до подъема заболеваемости, чтобы успел сформироваться прочный иммунитет, защищающий от гриппа.

Обычно иммунитет формируется в течение 2-3 недель.



Департамент здравоохранения Курганской области  
Государственное казенное учреждение  
«Областной центр профилактики заболеваний»

Адрес: 450000, Курган, ул. Коммунаров, 10  
Телефон: 37-20-00, 37-20-01, 37-20-02, 37-20-03, 37-20-04, 37-20-05, 37-20-06, 37-20-07, 37-20-08, 37-20-09, 37-20-10, 37-20-11, 37-20-12, 37-20-13, 37-20-14, 37-20-15, 37-20-16, 37-20-17, 37-20-18, 37-20-19, 37-20-20, 37-20-21, 37-20-22, 37-20-23, 37-20-24, 37-20-25, 37-20-26, 37-20-27, 37-20-28, 37-20-29, 37-20-30, 37-20-31, 37-20-32, 37-20-33, 37-20-34, 37-20-35, 37-20-36, 37-20-37, 37-20-38, 37-20-39, 37-20-40, 37-20-41, 37-20-42, 37-20-43, 37-20-44, 37-20-45, 37-20-46, 37-20-47, 37-20-48, 37-20-49, 37-20-50, 37-20-51, 37-20-52, 37-20-53, 37-20-54, 37-20-55, 37-20-56, 37-20-57, 37-20-58, 37-20-59, 37-20-60, 37-20-61, 37-20-62, 37-20-63, 37-20-64, 37-20-65, 37-20-66, 37-20-67, 37-20-68, 37-20-69, 37-20-70, 37-20-71, 37-20-72, 37-20-73, 37-20-74, 37-20-75, 37-20-76, 37-20-77, 37-20-78, 37-20-79, 37-20-80, 37-20-81, 37-20-82, 37-20-83, 37-20-84, 37-20-85, 37-20-86, 37-20-87, 37-20-88, 37-20-89, 37-20-90, 37-20-91, 37-20-92, 37-20-93, 37-20-94, 37-20-95, 37-20-96, 37-20-97, 37-20-98, 37-20-99, 37-20-00



# Если вы заболели

- ✚ Лечение гриппа включает противовирусные препараты.
- ✚ Симптоматическое лечение (обезболивающие, жаропонижающие препараты).
- ✚ Обильное питье (так как при повышенной температуре теряется много жидкости при дыхании и потении).
- ✚ Необходимо принимать аскорбиновую кислоту, поливитамины и фрукты, которые способствуют повышению сопротивляемости организма.
- ✚ Постельный режим. Очень важно соблюдать в течение всего периода повышенной температуры, так как именно несоблюдение этого условия нередко оказывается чреватым осложнениями.



# Если вы заболели

- ✚ Необходимо проводить регулярный туалет носа – мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом. Полезно промывание полости носа настоем лука с медом (сахаром) с помощью пипетки.
- ✚ Полоскать горло растворами марганцовки, фурацилина, соды или ромашки, а так же ингаляции: вскипятить 300 граммов воды, добавить 30 - 40 капель настойки эвкалипта, или 2 - 3 ложки кожуры картофеля, или 1/2 чайной ложки соды.
- ✚ Делать теплые ножные ванны с горчицей (5 - 10 мин.), после чего стопы растираются какой-либо разогревающей мазью.
- ✚ Использовать вкусные немедикаментозные средства, такие как отвар шиповника, чай с малиной и медом, липовый чай. Сок малины с сахаром – хорошее освежающее питье при высокой температуре.

# Будьте здоровы!



**«Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление здоровой пищи, физическую активность, положительные эмоции, соблюдение правил личной гигиены».**