

## СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

<p><b>РЕПЧАТЫЙ ЛУК</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик</p>	<p><b>ШИПОВНИК</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме</p>	<p><b>БРУСНИКА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В</p>	<p><b>МАЛИНА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях</p>
<p><b>ЧЕСНОК</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии</p>			<p><b>КЛЮКВА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство</p>
<p><b>УКРОП</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Укроп содержит витамины группы В, соли железа, калия, кальция, фосфора, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена</p>			<p><b>ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды</p>
<p><b>КУРКУМА, ИМБИРЬ</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> <b>Куркума</b> стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма <b>Имбирь</b> оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет</p>	<p><b>ПЕТРУШКА</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие</p>	<p><b>ЖИМОЛОСТЬ</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет</p>	<p><b>ЦИТРУСОВЫЕ</b></p> <p><b>Полезные свойства:</b> Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет</p>

Источник: <http://www.mossanepid.ru/>, БСЗ

### Памятка для населения по профилактике ОРВИ и гриппа

	<h4 style="text-align: center;">Грипп и ОРВИ</h4> <p>Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).</p> <p>В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра)</p>
--	---



контактирующий с другими человеком с симптомами ОРВИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

## Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют



### Общие рекомендации

- Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетки выбрасывайте в мусор.
- Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как вы чихнули или кашляли.
- Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.
- Избегайте близкого контакта с больными людьми.
- Старайтесь не прикасаться к своим глазам, носу и рту.
- Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий.
- Если вы заболели, оставайтесь дома и ограничьте контакты с другими людьми, чтобы не заразить их, держитесь на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- При появлении симптомов гриппа немедленно обращайтесь за медицинской помощью.



### Основные рекомендации для населения

- Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.
- Стараться не прикасаться ко рту и носу.
- Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.
- Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.
- Используйте маски при контакте с больным человеком.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.






### Рекомендации по уходу за больным дома

- Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.
- Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.
- Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.
- Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.
- По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.
- Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина.
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.
- Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.



### Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ

- При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр).
- Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
- Закрывать рот и нос при кашле или чихании

	<p>носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.</li> <li>• Сообщите своим близким и друзьям о болезни.</li> </ul>
 	<p style="text-align: center;"><b>Рекомендации по использованию масок</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом</li> <li>• Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.</li> <li>• При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.</li> <li>• Прикоснувшись к использованной маске, например, при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.</li> <li>• Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).</li> <li>• Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.</li> <li>• Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Рекомендации для родителей:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Научите детей часто мыть руки с мылом в течение 20 секунд. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.</li> <li>• Научите детей кашлять и чихать в салфетку или в руку. Родители тоже должны выполнять эту процедуру, что послужит хорошим примером для детей.</li> <li>• Научите детей не подходить к больным ближе, чем на полтора-два метра.</li> <li>• Заболевшие дети должны оставаться дома (не посещать дошкольные учреждения и школы), а также держаться на расстоянии от других людей, пока их состояние не улучшится.</li> <li>• Воздержитесь от частых посещений мест</li> </ul>



скопления людей.

- Если ребенок имел контакт с больным гриппом, спросите у врача необходимость приема противовирусных лекарств для предупреждения заболевания.



### **Что делать если ребенок заболел?**

- При заболевании ребенка обратитесь за медицинской помощью к врачу.
- Оставляйте больного ребенка дома, кроме тех случаев, когда ему нужна медицинская помощь.
- Давайте ребенку много жидкости (сок, воду).
- Создайте ребенку комфортные условия, крайне важен покой.
- Если у ребенка жар, боль в горле и ломота в теле, вы можете дать ему жаропонижающие средства, которые пропишет врач с учетом возраста пациента
- Держите салфетки и корзину для использованных салфеток в пределах досягаемости больного.

# 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



**Грипп** - острое сезонное вирусное заболевание. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.

**Кто является источником инфекции?** Единственным источником и распространителем инфекции является больной человек. Заражение гриппом происходит при кашле, чихании во время общения с больным. Возможна передача вирусов через предметы личной гигиены и посуду.

**Как проявляется грипп?** В типичных случаях болезнь начинается внезапно: повышается температура до 38-40 градусов, появляется озноб, сильная головная боль, головокружение, боль в глазных яблоках и мышцах, слезотечение и резь в глазах.

**Что делать, если вы заболели?** При первых симптомах необходимо обратиться к врачу. Больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату). Соблюдайте постельный режим и следуйте всем рекомендациям врача. **Что запрещено и не рекомендуется при гриппе.** Самолечение при гриппе недопустимо, особенно для детей и лиц пожилого возраста. Ведь предугадать течение гриппа невозможно, а осложнения могут быть самыми различными. Только врач может правильно оценить состояние больного. Такое осложнение, как пневмония, нередко развивается с первых же дней, а иногда и с первых часов заболевания гриппом.

**При уходе за больным** соблюдайте правила личной гигиены, регулярно проветривайте помещение, проводите влажную уборку. Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является ватно-марлевая повязка (маска). Необходимо часто мыть руки.

**Как защитить себя от гриппа?** Неспецифические профилактические мероприятия в первую очередь должны быть направлены на повышение защитных сил организма. К ним относятся: занятия физической культурой,

закаливание и рациональное питание (свежие овощи и фрукты, соки, обязательно 1 раз в день мясо или рыба), своевременный отдых. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные комплексы. В период эпидемии гриппа с профилактической целью рекомендуется чаще бывать на свежем воздухе, в рацион питания включайте продукты с высоким содержанием витамина С, такие как квашеная капуста, клюква, лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты и природные фитонциды - чеснок и лук. Для профилактики в период эпидемий гриппа можно принимать по 2-3 зубчика чеснока ежедневно.

Простудным заболеваниям легче подвержен тот, кто ведет неправильный образ жизни: мало двигается, почти не бывает на свежем воздухе, много волнуется, не высыпается, переутомляется, работает сверх меры, курит, злоупотребляет алкоголем.

**Помните - Ваше здоровье в Ваших руках!**

## **ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА**

В период сезонного подъема уровня заболеваемости ОРВИ и гриппа важно помнить, что выполнение общих мер профилактики – **залог Вашего здоровья!**

- При общении с человеком, имеющим симптомы гриппоподобного заболевания, соблюдайте масочный режим
- Соблюдайте гигиену рук - чаще мойте руки с мылом
- Насколько это возможно, сократите время близкого контакта с людьми, которые могут быть больны
- Сократите время пребывания в многолюдных местах
- Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывая окна
- Регулярно проводите влажную уборку помещений

При появлении первых признаков заболевания ОРВИ и гриппом срочно обратитесь к врачу



## **ПОМНИТЕ!!!**

**Своевременное обращение к врачу  
снижает риск развития осложнений**

### **ПАМЯТКА ПАЦИЕНТА**

В период сезонного подъема уровня заболеваемости ОРВИ и гриппа при появлении первых признаков:

- подъем температуры
- чихание
- насморк или заложенность носа
- кашель
- боль в горле
- ломота в суставах
- головная боль
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

- **Срочно обратитесь к врачу!**

В краевых медицинских организациях организованы следующие виды оказания медицинской помощи, включая выходные и праздничные дни:

- вызов участкового терапевта или педиатра на дом;
- отдельный прием температурящих больных в условиях поликлиники;
- вызов скорой медицинской помощи

- Соблюдайте все рекомендации врача
- Используйте маски при контакте со здоровыми людьми
- Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей
- Увеличьте приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывая окна
- Регулярно проводите влажную уборку помещений

**ПОМНИТЕ!!!**

**Своевременное обращение к врачу  
снижает риск развития осложнений**