

## **5 шагов против гриппа**

### **СОБЛЮДАЙТЕ ПРАВИЛА ГИГИЕНЫ!**

Не пренебрегайте правилами личной гигиены. Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

### **ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

### **УКРЕПЛЯЙТЕ ВАШ ИММУНИТЕТ!**

регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

### **ПРИНИМАЙТЕ МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ!**

в случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

### **ОСТОРОЖНО ГРИПП!**

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску. Если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.



**Действия, которые могут  
предотвратить распространение гриппа**



**Мойте руки  
чаще - с мылом**



**Научись чихать –  
не во вред  
окружающим!**



**Чихать  
нужно так!**



**Если Вы заболели  
оставайтесь дома и  
обратитесь к врачу!**



**Исключите контакты  
с другими людьми!**

**ГБУЗ «Центр медицинской профилактики»  
министерства здравоохранения Краснодарского края**

# ВНИМАНИЕ - ГРИПП!

## ЗАЩИТИ СЕБЯ САМ!

Лучше 10 секунд помыть руки, чем 10 дней лечиться от гриппа. Для профилактики гриппа очень важно принять следующие меры:



**Чаще мойте руки, обязательно с мылом, не менее 10-20 секунд.**

**Во избежание попадания бактерий с чужих рук на Ваши, избегайте рукопожатий.**

**Оградите себя от использования чужих телефонов, компьютерной мыши, ручек других людей.**

**Старайтесь не прикасаться руками к лицу, глазам, носу, рту – контролируйте свои привычки.**



**Используйте четырёхслойную марлевую повязку(20x15 см в готовом виде), которую можно кипятить, гладить и менять каждые 4 часа.**

**Маска, изготовленная вручную удобней, более эффективней предохраняет организм человека от попадания вирусов в сравнении с одноразовой двухслойной аптечной маской.**

**Такая маска экономична и практична в использовании .**



## 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.

### 3 Укрепляйте ваш иммунитет!

Регулярно занимайтесь спортом, выберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.



### 2 Ведите здоровый образ жизни!

Откажитесь от вредных привычек (курения, злоупотребления алкоголем), ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте свое время, чередуя работу и отдых.

### 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. Исключите посещение работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.



**Постарайтесь не заболеть гриппом!**  
**Берегите себя и окружающих!**

# 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 1 м

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



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах

Не трогай глаза, нос и рот немытыми руками



### **Первые признаки гриппа:**

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



### **Вакцинация**

- это наиболее эффективная мера борьбы с гриппом.



**Грипп** — острое вирусное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем. Болезнь опасна своей непредсказуемостью.



### **Профилактические меры во время эпидемии:**

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



### *Липа с калиной.*



Приготовить смесь, используя следующие соотношения: цветы липы - 1 часть, плоды калины - 1 часть. 2 столовые ложки смеси



развести 2 стаканами кипятка. Кипятить 5-10 минут, процедить. Пить горячим на ночь по 1-2 чашки.

### *Малина обыкновенная.*

Используется как в различных сборах, так и отдельно. Сок малины с сахаром - хорошее освежающее питье при высокой температуре. Настой сухих плодов. 1 столовую ложку плодов заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по стакану горячего настоя 2 раза в день.



### *Пихтовое масло.*

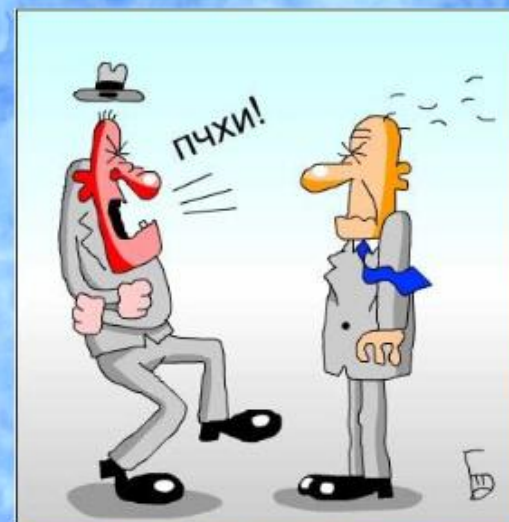
При гриппе, ОРЗ, ОРВИ, воспалении легких, бронхитах и других простудных заболеваниях (особенно у детей) применяют пихтовое масло, сочетая втирания при массаже с ингаляциями. Втирают масло в воротниковую зону спины, грудь, делают массаж стоп по рефлекторным зонам 4-5 раз в течение суток через 5-6 ча-

сов. После каждой процедуры обертывают больного компрессной бумагой, надевают ему шерстяные носки, накрывают теплым одеялом и дают пить потогонный настой из сбора трав. При ингаляциях в эмалированную кастрюлю с кипятком добавляют 3-4 капли масла и вдыхают лечебные пары, накрыв голову полотенцем. При насморке можно закапать по одной капле масла в каждую ноздрю. Пихтовое масло снимает и приступы сильного кашля. Чистое масло закапывается из пипетки на корень языка по 3-5 капель утром и вечером.



### *Редька*

(используется при кашле). Нарезать сырую редьку очень тонкими ломтиками и посыпать их сахарным песком. Появившийся сладкий сок принимать по столовой ложке каждый час. Натереть редьку на терке и отжать сок через марлю. Смешать 1 литр сока с жидким медом и пить по 2 ст. ложки перед едой и вечером перед сном.



# Осторожно: ГРИПП!



**Грипп - острое высоко контагиозное заболевание, которое отличается резким токсикозом, умеренными катаральными явлениями с наиболее интенсивным поражением трахеи и крупных бронхов.**

### **Клиника гриппа**

Обычно грипп начинается остро. Инкубационный период, как правило, длится 1-2 дня, но может продолжаться до 5 дней.



Затем начинается период острых клинических проявлений. Тяжесть болезни зависит от многих факторов: общего состояния здоровья, возраста, от того, контактировал ли больной с данным типом вируса ранее. В зависимости от этого у больного может развиваться одна из 4-х форм гриппа: легкая, среднетяжелая, тяжелая и гипертоксическая. Симптомы и их сила зависят от тяжести заболевания.

В случае легкой (включая стертые и субклинические) формы гриппа, температура тела может оставаться нормальной или повышаться не выше 38°C, симптомы инфекционного токсикоза слабо выражены или отсутствуют.

В случае среднетяжелой (манifestной) формы гриппа температура повышается до 38,5-39,5°C и отмечаются классические симптомы заболевания: интоксикация; обильное потоотделение; слабость; светобоязнь; суставные и мышечные боли; головная боль; сухой (в ряде случаев - влажный) болезненный кашель; боли за грудиной; ринит (насморк).

Если грипп протекает без осложнений, лихорадочный период продолжается 2-4 дня и болезнь заканчивается в течение 5-10 дней. Возможны повторные подъемы температуры тела, однако они обычно обусловлены наслоением бактериальной флоры или другой вирусной респираторной инфекции. После перенесенного гриппа в течение 2-3 недель могут сохраняться явления постинфекционной астении: утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность, бессонница и др.

**Самой эффективной мерой профилактики признана вакцинация. Современные вакцины не только высокоэффективны, они безопасны, низкорезистентны и предназначены для профилактики гриппа у**



**детей с 6 месяцев и взрослых без ограничения возраста. Отсутствие в них живого вируса позволяет избежать заражения гриппом вследствие вакцинации. Такая иммунизация предупреждает на 50-55% различные осложнения.**

### **Фитотерапия**

В случае заболевания гриппом в первую очередь необходимо обратиться к врачу. В дополнение к назначенным врачом средствам можно использовать нелекарственные методы лечения, такие как:

#### **Напиток из шиповника.**

Сухие ягоды шиповника растолочь. На 1 литр холодной воды использовать 5 столовых ложек ягод. Поставить на огонь, прокипятить 10 минут.

Настоять, укутав, 8-10 часов, процедить. Пить с утра по 1 стакану через каждые 2-3 часа в течение суток.



Можно пить и с медом, вареньем, сахаром. Желательно пить отвар шиповника в течение недели, постепенно уменьшая количество приемов.

