

## СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

<b>РЕПЧАТЫЙ ЛУК</b> <b>Полезные свойства:</b> Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик.	<b>ШИПОВНИК</b> <b>Полезные свойства:</b> Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме.	<b>БРУСНИКА</b> <b>Полезные свойства:</b> Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В.	<b>МАЛИНА</b> <b>Полезные свойства:</b> Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях.
<b>ЧЕСНОК</b> <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.			<b>КЛЮКВА</b> <b>Полезные свойства:</b> Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клубнику используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство.
<b>УКРОП</b> <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.			<b>ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА</b> <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.
<b>КУРКУМА, ИМБИРЬ</b> <b>Полезные свойства:</b> Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма. Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет.	<b>ПЕТРУШКА</b> <b>Полезные свойства:</b> Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие.	<b>ЖИМОЛОСТЬ</b> <b>Полезные свойства:</b> Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет.	<b>ЦИТРУСОВЫЕ</b> <b>Полезные свойства:</b> Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет.

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

## Памятка для населения по профилактике ОРВИ и гриппа



### Грипп и ОРВИ

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).

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 метра)



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.

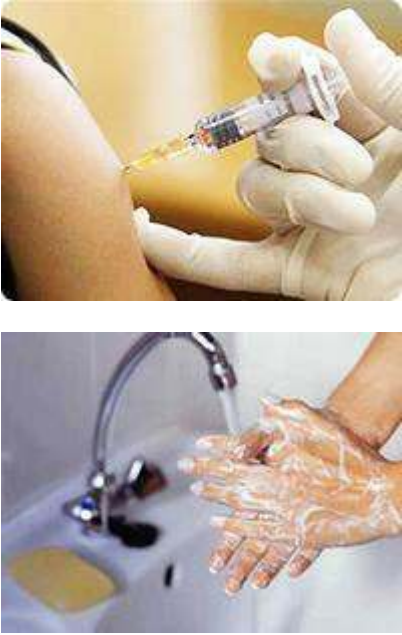


### Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют






### Общие рекомендации

- Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку 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.



	<p style="text-align: center;"><b>Основные рекомендации для населения</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.</li> <li>• Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.</li> <li>• Стараться не прикасаться ко рту и носу.</li> <li>• 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.</li> <li>• Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.</li> <li>• Используйте маски при контакте с больным человеком.</li> <li>• Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Рекомендации по уходу за больным дома</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Изолируйте больного от других, по крайней мере, на расстоянии не менее 1 метра от окружающих.</li> <li>• Прикрывайте свой рот и нос при осуществлении ухода за больным с использованием масок.</li> <li>• Тщательно мойте руки водой с мылом после каждого контакта с больным. Выделите отдельные полотенца каждому члену семьи.</li> <li>• Кроме лиц, осуществляющих уход, больного не должны посещать другие посетители.</li> <li>• По возможности, только один взрослый в доме должен осуществлять уход за больным.</li> <li>• Избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина.</li> <li>• Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной.</li> <li>• Содержите помещение в чистоте, используя моющие средства.</li> </ul>
	<p style="text-align: center;"><b>Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 метр).</li> <li>• Отдыхать и принимать большое количество жидкости.</li> <li>• Закрывать рот и нос при кашле или чихании</li> </ul>

	<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

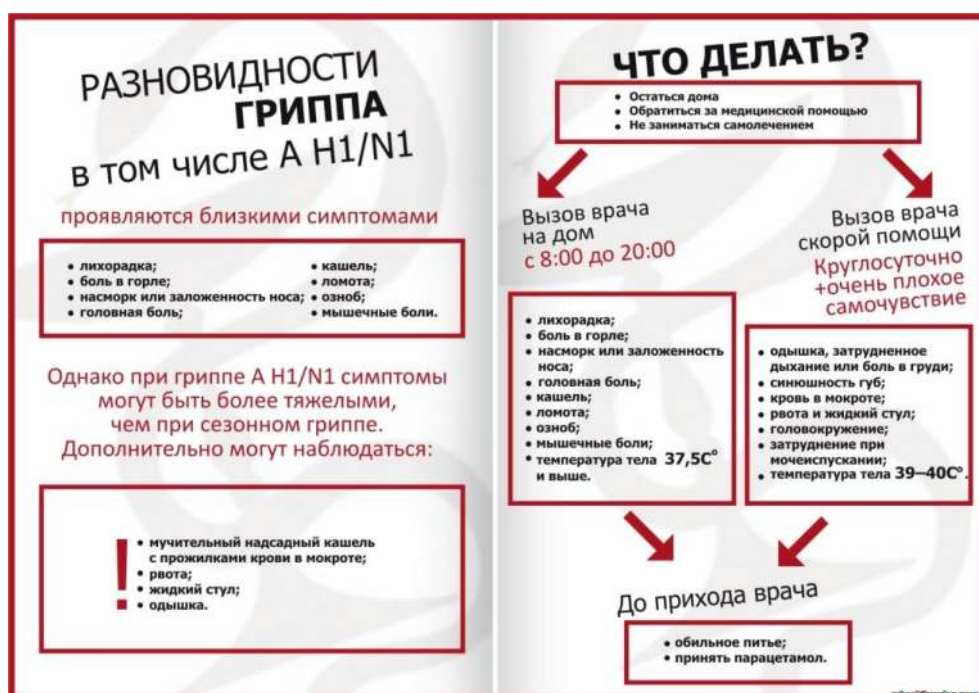


Избегай объятий,  
поцелуев и  
рукопожатий при  
встречах



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. Рекомендуются 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 температурающих 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**