МБОУ гимназия г. Зернограда

«Профилактика ОРВИ и гриппа»

Пути передачи инфекции

Симптомы заболевания

- - высокая температура;
- - озноб и слабость;
- - боль и ломота во всем теле;
- - кашель;
- - головная боль;
- - насморк или заложенность носа

ГРИПП или ПРОСТУДА?

	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38^{0}С поднимается редко	39^{0}С 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 свет 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

Отличить грипп от банальной респираторно-вирусной инфекции может любо терапевт - по клинической картине протекания болезни. Если у врача возникл подозрение, он отправит вас на вирусологический анализ: штамм гриппа чаще всег высеивается из мазка, взятого из носоглотки. Санэпидемиологи практикуют даже выезд по адресам, предоставленным им поликлиникой, дабы подтвердить или опровергнут диагноз «грипп».

Чтобы вам не пришлось гадать, какой инфекцией вы поражены, врачи напоминают профилактических мерах. Во время подъёма вирусных инфекций нужно стараться ка можно меньше бывать в местах массового скопления людей, лучше отменить походы кафе и клубы. Хорошая защита - ношение специальной маски, что и использую работники медицинских учреждений и аптек. Не помешала бы эта мера и продавцам магазинах и на рынке, да только здесь есть определённое неудобство: чтобы защит была эффективной, маску надо очень часто менять. В опасный сезон вспомните витаминах и средствах, укрепляющих иммунитет. Пригодятся все известные средства: оксолиновая мазь, и чеснок, и лимоны, и мёд, и даже квашеная капуста - мощны источник витаминов.

ПРОФИЛАКТИКА

Основным средством профилактики ГРИППА является ВАКЦИНАЦИЯ

ПРОФИЛАКТИКА

- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- одеваться по погоде

ПРОФИЛИКТИКА

- Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле
- Избегайте прикосновений ко своему рту и носу
- Соблюдайте «дистанцию» при общении

ПРОФИЛАКТИКА

Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

ПРОФИЛАКТИКА

- Избегайте тесных контактов с людьми которые могут быть больными.
- Сократите время пребывания в местах скопления людей

ПРОФИЛАКТИКА

Здоровый образ жизни:

- достаточный сон;
- правильное питание;
- закаливание;
- физическая активность

ПРОФИЛАКТИКА

Правильно используйте медицинскую маску

Я ЗАБОЛЕЛ. Что делать?

- Свести к минимуму контакт с другими людьми
- Соблюдать постельный режим
- Обратиться за медицинской помощью
- Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску
- Пить много жидкости

ЕСЛИ В ДОМЕ БОЛЬНОЙ

- Разместить больного в отдельной комнате.
- Выделить для больного отдельные предметы туалета, посуды, постельного белья.
- Частое проветривание и влажная уборка помещения
- При уходе за больным использовать маску, часто мыть руки

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!