

# 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



menster.ru

**«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

Свежие овощи и фрукты

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

## 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**  
**распространенных 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 администрации Центр иммунологической профилактики

Адрес: 650000, Курган, ул. Коммунаров, 10  
Тел: 34-34-34, 34-34-35, 34-34-36, 34-34-37, 34-34-38, 34-34-39  
Факс: 34-34-34, 34-34-35, 34-34-36, 34-34-37, 34-34-38, 34-34-39  
E-mail: info@kurganregion.ru, kurganregion@yandex.ru



# 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».**