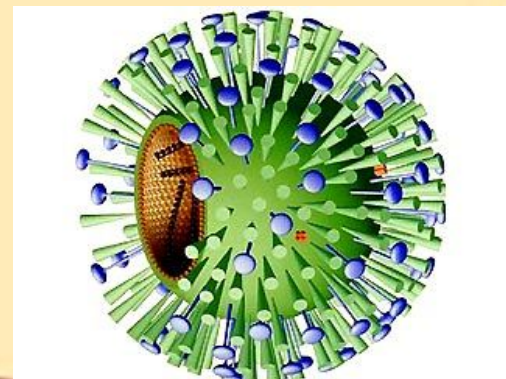




Осторожно ГРИПП.

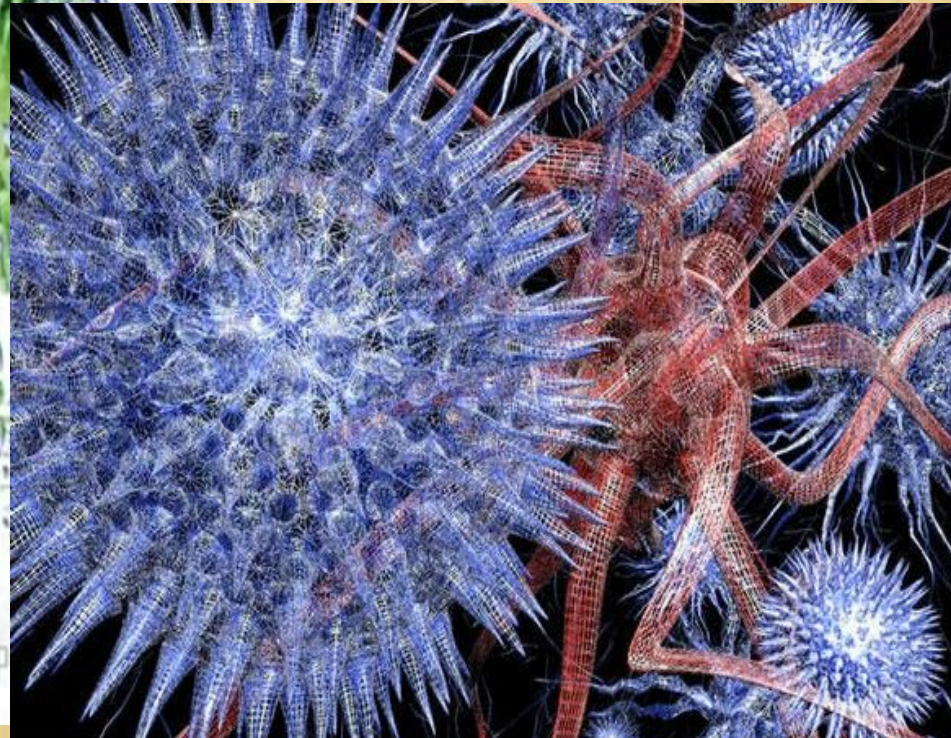


воспитатель А.В.Деккоева



Грипп - это острое инфекционное заболевание, передающееся воздушно-капельным путем и поражающее верхние дыхательные пути. Эпидемии гриппа происходят почти каждый год по всему миру.

ВОЗБУДИТЕЛЬ БОЛЕЗНИ -





Симптомы

Единственный источник инфекции — больной человек, реже — здоровый вирусоноситель. Заражение происходит воздушно-капельным путём — при кашле, чихании больного, при разговоре с ним. Умеренные по интенсивности воспаления слизистых оболочек носовых ходов, глотки, зева, гортани и бронхов сопровождаются выраженной картиной общего отравления организма эндотоксином вируса Г. Интоксикация вызывает резкий упадок сил, болезненность мускулатуры, общую разбитость, головную боль, повышенную раздражительность. Появляется озноб, повышается температура; выделения со слизистых оболочек носовых ходов и зева, конъюнктивит, сухой кашель, чихание, покраснение зева и миндалин и др.; иногда нарушаются обоняние и слух.

Симптомы:



- Заболевание начинается остро. Уже в первые часы температура тела достигает максимальных показателей – 39-40° С, появляется резкая слабость, выраженные головные и мышечные боли, боль при движении глазными яблоками или при надавливании на них. Катаральный синдром часто отступает на второй план, проявляется сухостью и ощущением першения в горле, заложенностью носа, сухим кашлем.

Пути передачи инфекции



**повышение
температуры**



насморк

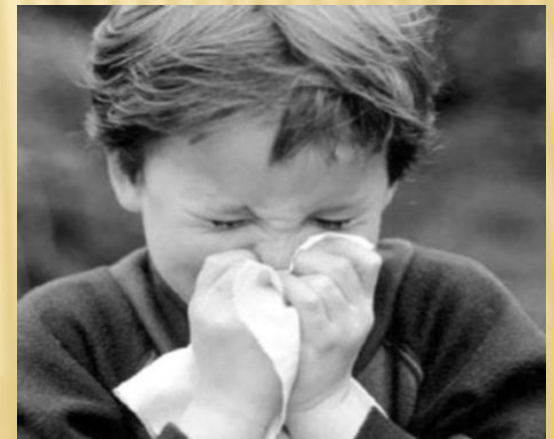
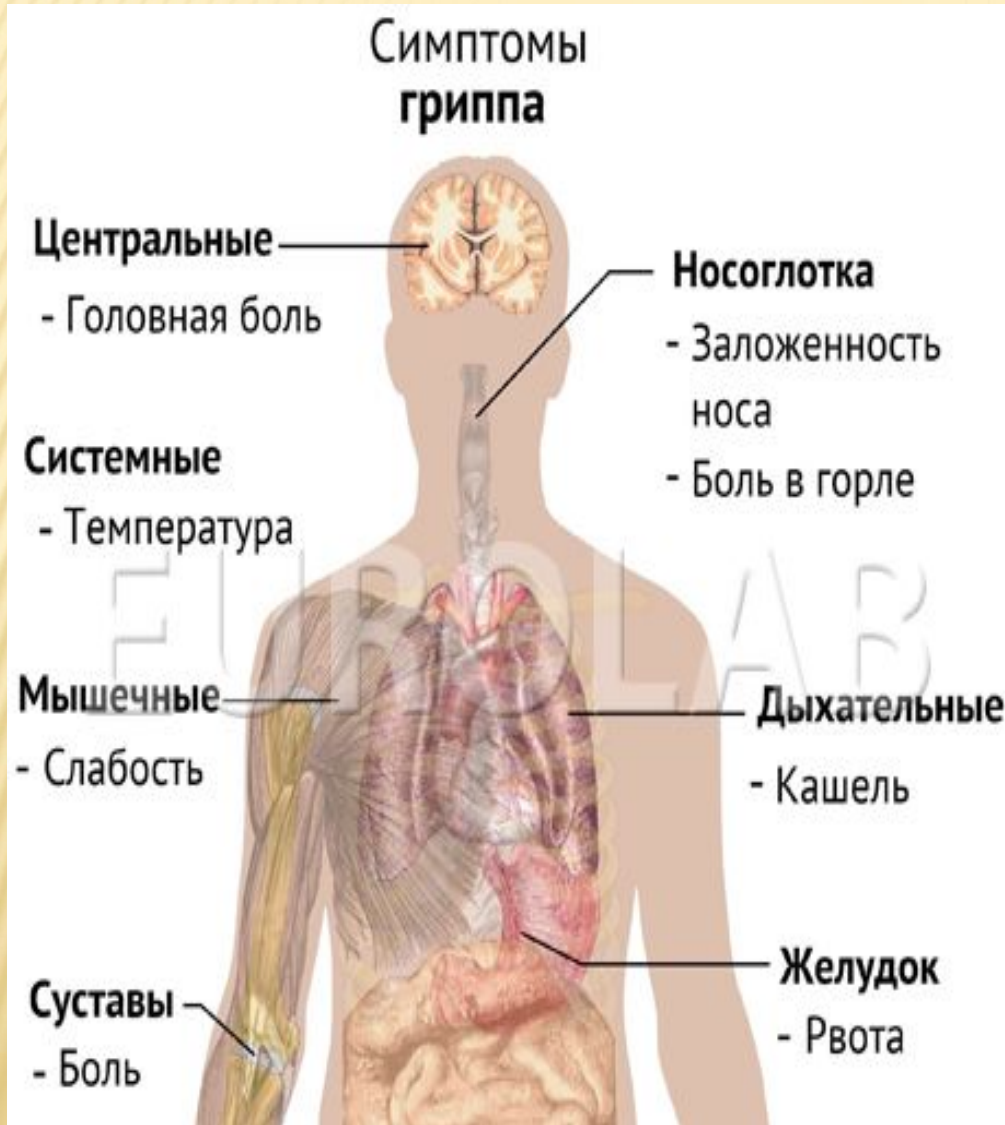


головная боль



РАЗВИТИЕ БОЛЕЗНИ.

Наиболее подвержены гриппу люди с ослабленной иммунной системой:





Что делать, если вы начали болеть:

- 1. Оставайтесь дома. Соблюдайте постельный режим.
- 2. При температуре 38 – 39°С вызовите участкового врача на дом. Не сбивайте температуру до 38 градусов – это показатель того, что в организме активно вырабатываются защитные клетки против вируса.
- 3. Пейте как можно больше жидкости – теплый чай, морсы, компоты, соки, отвар из трав, шиповника.
- 4. Соблюдайте правила личной гигиены: чаще мойте руки, прикрывайте рот и нос салфеткой во время кашля и чиханья. Регулярно проветривайте комнату. Пользуйтесь индивидуальной посудой и полотенцем.





Спокойный, постельный режим в течение 5 дней. Не стоит во время острого периода болезни (как бы того не хотелось) читать, смотреть телевизор, работать за компьютером. Это истощает и без того ослабленный организм, продлевает время болезни и риск развития осложнений.

Обильное теплое питье не менее 2л в день. Лучше богатое витамином С - чай с лимоном, настой шиповника, морс. Выпивая ежедневно большое количество жидкости, больной человек проводит дезинтоксикацию – т.е. ускоренное выведение из организма токсинов, которые образуются в результате жизнедеятельности вирусов.

Лечение





Профилактик

а Риск подхватить ОРВИ напрямую зависит от иммунитета, т.е. сопротивляемости организма инфекциям. . Для этого необходимо ограничить контакт с заболевшими людьми. Важно мыть руки после контакта с предметами, на которых могут оставаться вирусы.

Правильно и полноценно питаться: пища должна содержать достаточное количество белков, жиров и углеводов, а также витаминов. В осенне-весенний период, когда количество овощей и фруктов в рационе снижается, возможен дополнительный прием комплекса витаминов.



Регулярно заниматься физическими упражнениями, желательно на свежем воздухе, в том числе ходьбой в быстром темпе.

Обязательно соблюдать режим отдыха. Адекватный отдых и полноценный сон – крайне важные аспекты для поддержания нормального иммунитета.

Профилактические прививки – надежная защита от гриппа

Защитники организма от гриппа и простуды



Йогурт



Малина

Мед



Вода



Красный болгарский перец



Брокколи



Морская рыба и морепродукты

Шиповник



Цитрусовые



Кефир



Клюква

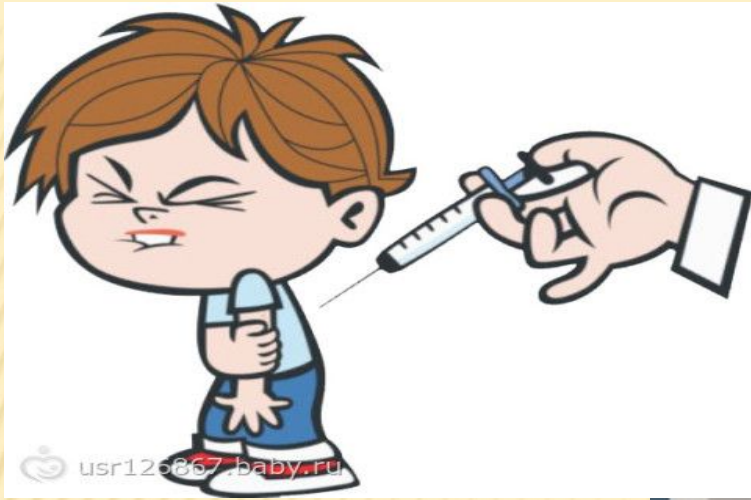


Чеснок

Не стоит забывать, что наилучшей мерой профилактики гриппа является формирование собственного иммунитета.

- Способствует этому здоровый образ жизни, полноценное питание, прием поливитаминов. Старайтесь высыпаться, откажитесь от вредных привычек, занимайтесь физическими упражнениями, избегайте стрессовых ситуаций. Употребляйте в пищу больше лука, чеснока, их можно развешивать в виде гирлянд или раскладывать в открытой посуде в нарезанном виде.





Болезнь сопровождается страданиями, стрессами, недомоганиями и представляет большую опасность, особенно для детей.



aifudn.net → novostey.com

Главный вывод – это не заболеть!
А это значит – соблюдать профилактические меры, поддерживать иммунитет.

Продолжи пословицу

В здоровом теле, здоровый дух
Голову держи в холоде, а ноги в тепле
Заболел живот, держи закрытым рот
Быстрого и ловкого болезнь не догонит
Землю сушит зной, человека болезни
К слабому и болезнь пристает
Поработал отдохни
Любящий чистоту – будет здоровым

Про здоровье люди думали и в древности, ведь пословицы - это народная мудрость.

Вопрос – Ответ «Что ты знаешь о гриппе».

1) Как передается вирус гриппа?

- а) через воду;
- б) через пищу;
- в) воздушно-капельным путем;
- г) через рукопожатие

V

2) Для профилактики заболевания гриппом необходимо:

- а) сделать прививку;
- б) пить минеральную воду;
- в) есть овощи и фрукты;
- г) принимать витамины

V

3) Для того чтобы больной гриппом не заразил окружающих, ему необходимо:

а) носить марлевую повязку;

б) иметь отдельную посуду;

V

в) пить витамины

г) есть лук и чеснок.

4) Во время болезни врачи рекомендуют пить чай:

а) с лимоном;

V

б) с малиной;

в) с сахаром;

г) с бутербродом;

5) При первых признаках заболевания необходимо:

а) вызвать врача;

б) лечь в постель;

в) идти в школу

г) принять лекарство

V

Не болейте гриппом, дети,
Здоровье – важней всего на свете.
Чтоб болезней избежать,
Организм свой надо закалять!

ПОМНИТЕ!



- • не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;
- • самолечение при гриппе недопустимо;
- • своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.



THE GOOD NEWS