

ОКУ «Львовский центр соцпомощи»

«Профилактика ОРВИ и гриппа в осенне – зимний период»

- Социальный педагог Бондарева В.Е.



Описание ОРВИ и ГРИППА

- Насморк, головная боль, температура, разбитое состояние... Если верить статистике, 95% всех инфекционных заболеваний — это так называемые простуды, а точнее — **ОРВИ и грипп**.
- Но в самом ли деле болезнь — неизбежный спутник осенне-зимнего сезона, или эффективная профилактика гриппа и простуд действительно существует?
- **Грипп** – это острое респираторное заболевание, возбудителем которого являются вирусы гриппа нескольких типов (А, В и С).
- **ОРВИ** (острая респираторная вирусная инфекция) – заболевание дыхательных путей, причиной которого является попадание в организм вирусной инфекции. Среди возбудителей, наиболее частыми являются – вирусы **гриппа**, парагриппа, аденовирусы и риновирусы.

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°C поднимается редко | 39°C 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 света, 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 |



ПРОФИЛАКТИКА ВО ВРЕМЯ ЭПИДЕМИЧЕСКОГО ПОДЪЕМА

ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППОМ



Важно знать, что ОРВИ и грипп передаются от человека к человеку:

- воздушно-капельным путем;
- контактно-бытовым путем.

ПРОФИЛАКТИКА - ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ОРВИ И ГРИППА



- Избегайте мест массового скопления людей (магазинов, кинотеатров, театров и т.д.).



- В общественных местах защищайте дыхательные пути (нос и рот) маской, одноразовым платком.



- Избегайте объятий и поцелуев.

- Тщательно мойте руки.

- Проветривайте помещения, проводите влажную уборку.

- Употребляйте в пищу белковые продукты, лук и чеснок, фрукты, витамины.



**Если же почувствовали недомогание — оставайтесь дома, вызовите врача!
Не подвергайте риску заражения окружающих!**

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





- Чтобы обезопасить себя от заражения, крайне важно носить медицинскую маску. Кроме ношения маски необходимо соблюдать другие профилактические меры.

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**