

Тема: «Профилактика простудных и вирусных заболеваний»



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



**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

