

«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



ПРОФИЛАКТИКА



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



ПРОФИЛАКТИКА



Здоровый образ жизни:

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



ПРОФИЛАКТИКА



Правильно
используйте
медицинскую
маску



ПРОФИЛАКТИКА



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



ПРОФИЛАКТИКА



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



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



СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Полезные свойства:
Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик

ЧЕСНОК

Полезные свойства:
Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии

УКРОП

Полезные свойства:
Укроп содержит белки, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена укропа

КУРКУМА, ИМБИРЬ

Полезные свойства:
Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма. Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

ШИПОВНИК

Полезные свойства:
Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме

БРУСНИКА

Полезные свойства:
Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В

МАЛИНА

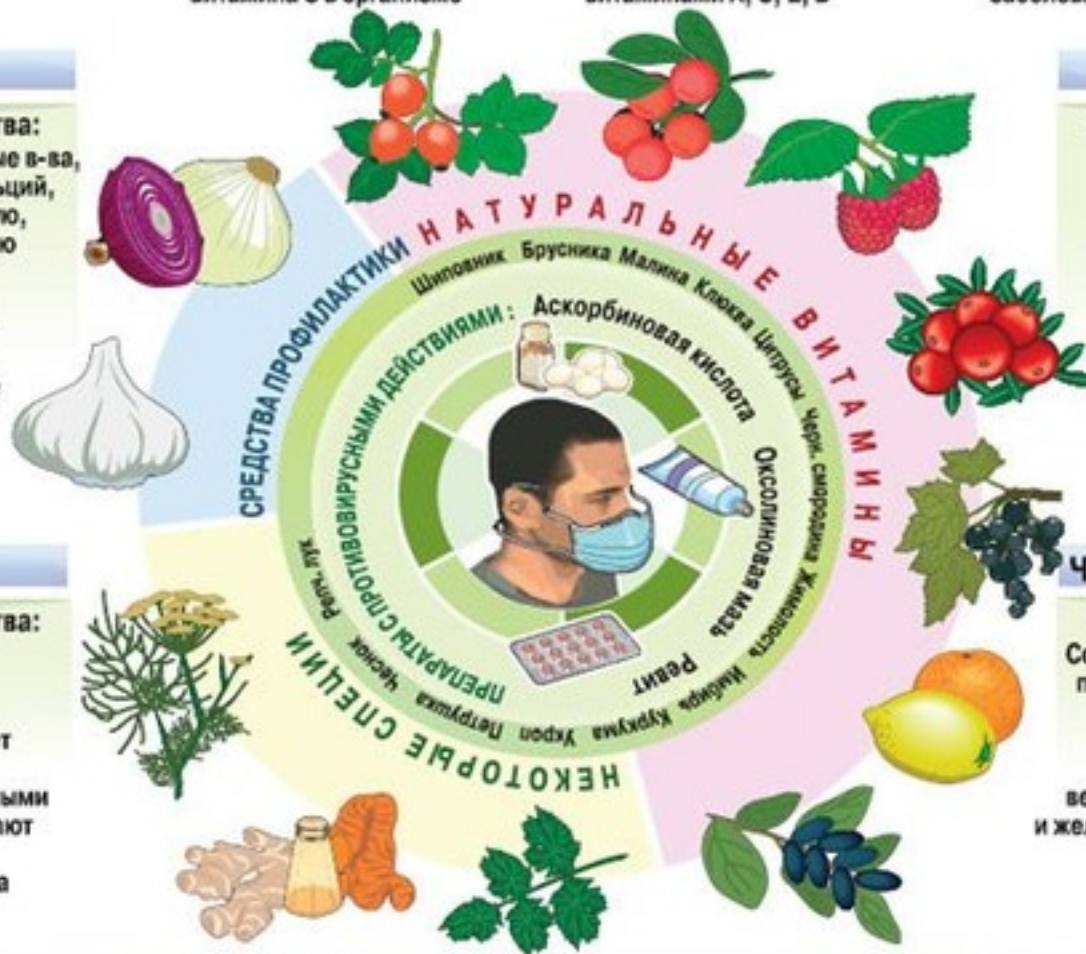
Полезные свойства:
Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

КЛЮКВА

Полезные свойства:
Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство

ЧЕР. СМОРОДИНА

Полезные свойства:
Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды



ПЕТРУШКА

Полезные свойства:
Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

ЖИМОЛОСТЬ

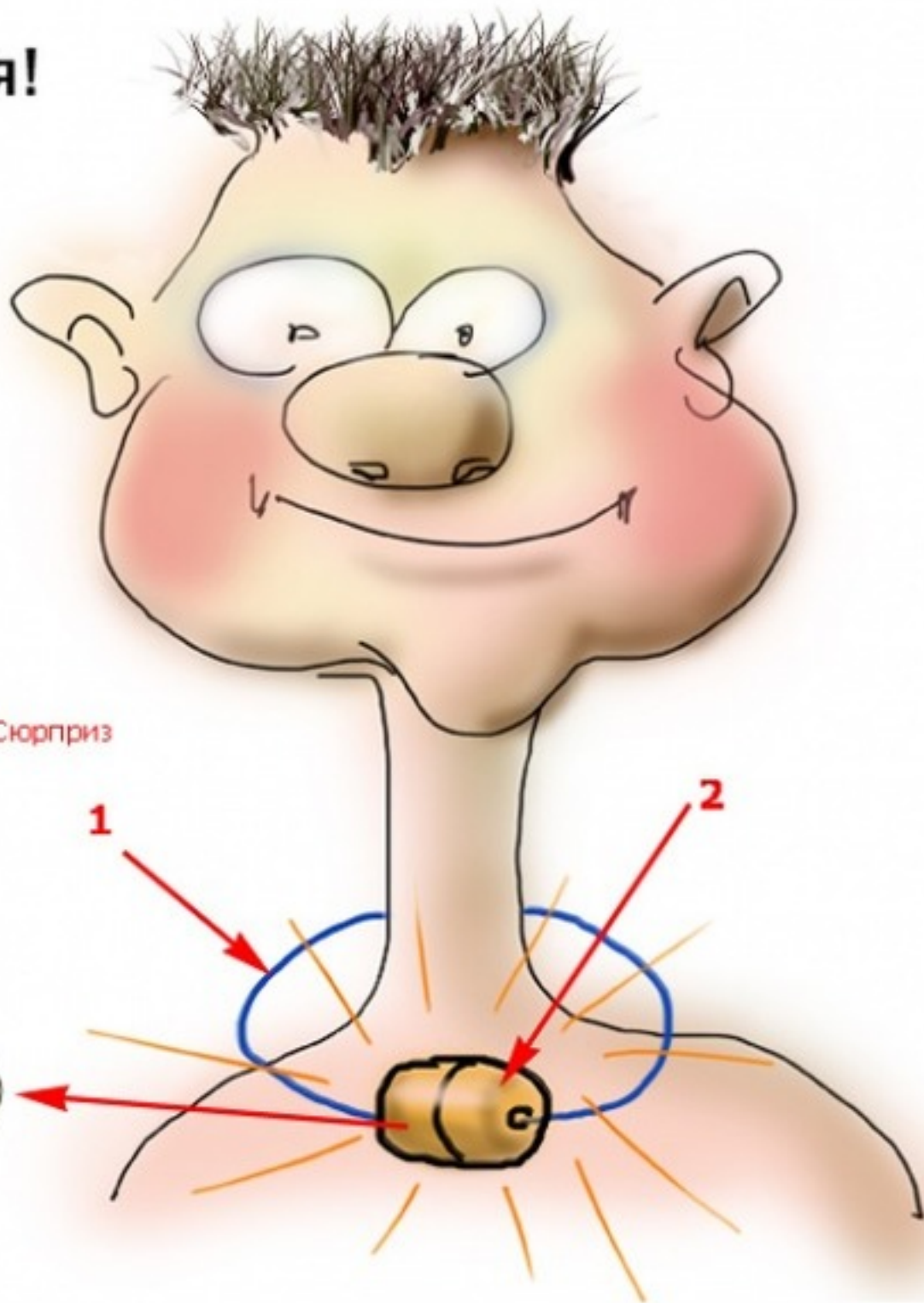
Полезные свойства:
Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

ЦИТРУСОВЫЕ

Полезные свойства:
Плоды цитрусовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет

Не сдадимся!

грипп не пройдёт



1. Шнурок
2. Контейнер от Киндер Сюрприз
3. Чеснок inside



Витаминизация

**ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ**



Вакцинация



Влажная
уборка
помещения



Личная гигиена



Ограничение контактов



Промывание
носа солевым
раствором



ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА «ДЕРЕВО ЗДОРОВЬЯ»

Носите защитные маски.



Избегайте в местах скопления людей
в сезон заболеваемости гриппом.

Закаляйтесь.



Проглаживайте носовые
платки утюгом или
пользуйтесь одноразовыми
салфетками.



Проводите влажную
уборку в помещении.



Чаше проветривайте
помещения.

Одевайтесь по сезону,
держите ноги в тепле.



Будьте физически
активны.



Соблюдайте правила
личной гигиены
(чаще мойте руки).



Питайтесь рационально
(ежедневно употребляйте
свежие овощи и фрукты).

Принимайте витамин С
(аскорбиновую кислоту).



Увеличьте употребление в пищу: перца, лука,
чеснока, редиса, «морозины», облепихи,
кисломолочных продуктов.

Пользуйтесь индивидуальной
посудой.

