***3 ПРИЕМА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ***

***УСТОЯТЬ ПЕРЕД НАТИСКОМ ГРИППА И ПРОСТУДЫ.***

*Известны ли вам самые надежные способы профилактики гриппа? После нетрудной предварительной подготовки в этом году вы сможете защитить свою семью от заболеваний в сезон простуды и гриппа.*

**1. Повышайте иммунитет.**

Крепкий иммунитет — лучшая защита во время сезона простуд. Следующие простые советы помогут вам не растратить эту природную защиту организма:

* + **Избегайте стрессов.** Исследования показали, что при частых стрессовых ситуациях не поддаться болезни сложнее, особенно во время сезона простуд и гриппа, поэтому если вы сможете снизить уровень стресса, это даст вам преимущества в борьбе с микробами. Попробуйте несколько минут в день уделять медитации — просто закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании.
	+ **Соблюдайте режим сна.** Если вы регулярно спите по 8 часов в сутки, это дает вашему организму шанс восстановить поврежденные клетки и повышает иммунитет.
	+ **Питайтесь правильно и занимайтесь спортом.** Налегайте на фрукты и овощи — в них содержатся необходимые вашему организму питательные вещества. И хотя бы три раза в неделю уделяйте полчаса умеренным физическим нагрузкам.
	+ **Сделайте прививку от гриппа.** Это будет вашим секретным оружием против гриппа. Вакцины одобрены практически для всех, кому больше шести месяцев. Поговорите с врачом, чтобы решить, необходимо ли прививать всех членов семьи.
1. **2. Не дайте шанса микробам.**

Борьба с микробами во время сезона простуд повышает ваши шансы не поддаться болезни. Эти простые, но полезные привычки помогут вам избежать насморка и больного горла:

* + **Мойте руки.** И объясните детям, насколько это важно, чтобы они делали то же самое. Мыть руки — перед едой, после туалета, или когда закашляетесь, чихнете или высморкаетесь — надо в течение 20 секунд.
	+ **Вооружитесь запасными средствами.** Положите в сумочку пузырек с антисептическим гелем — чтобы бороться с микробами и на ходу.
	+ **Поддерживайте порядок на рабочем столе.** В офисе это один из наиболее опасных участков. Купите дезинфицирующие салфетки и регулярно протирайте стол, клавиатуру, мышку и телефон.
1. **3. Будьте готовы к наступлению симптомов простуды и гриппа.**

***ОСНОВЫ БЕСКОНТАКТНОГО БОЯ С ГРИППОМ.***

Вот в чем причина: если делать это ладонью, микробы распространятся на все предметы, которых ребенок будет касаться руками — на стол, стул, карандаши — и в течение нескольких часов эти предметы будут оставаться заразными.

А микробов при чихании выделяется много. Лишь одно «апчхи» — и тысячи капелек с вирусом разлетаются по воздуху. Так что не удивительно, что, по мнению ученых, 80 % инфекций передается через руки!

Возможно, стоит даже обозначить наклейкой специальное «место для чихания» на рукаве ребенка, чтобы он лучше запомнил это правило профилактики. Но почему это место считается наиболее безопасным? В отличие от рук, локтями мы практически ничего не трогаем.

Так что следите, чтобы вся семья придерживалась этого правила в течение всего года — а не только в сезон простуд и гриппа — и пусть дети следуют примеру.Add This



Click and Share

facebook 

twitter 

delicious 

digg 

live 

stumble 

blogger 

bebo 

reddit 

MySpace 

Отправить эту страницу другу



***КАК ЗАЩИТИТЬ ДОМ ОТ ПРОСТУДЫ И ГРИППА***.

* + Проводите дезинфекцию «горячих точек»: Вирусы простуды и гриппа часто передаются при контакте с гладкими поверхностями — пластиком, полированным деревом, металлом. Поэтому каждый день протирайте антибактериальными салфетками те поверхности, которых регулярно касаются члены вашей семьи: ручки кранов и дверные ручки, телефоны, столы, клавиатуру компьютера и пульты дистанционного управления.
	+ Регулярно мойте руки: Обычно передача вируса происходит именно через руки: при прикосновении к человеку или поверхности, на которую попал вирус, поэтому важно мыть их почаще. Также рекомендуем запастись антисептическим гелем, потому что не всегда есть возможность помыть руки: например, в машине, в гараже, в подвале или в местах, где бывает много людей — на работе или в спортзале.
	+ Питайтесь раздельно: Старайтесь не устраивать «шведских столов» и не ешьте закуски из общего пакета, насыпьте каждому свою порцию.
	+ Запаситесь платочками: При чихании микробы быстро разлетаются во все стороны. Раздайте всем членам своей семьи платочки, и пусть они всюду носят их с собой, а также положите запасные упаковки или большие пачки с салфетками в следующих ключевых местах: на кухне, в ванной, в спальнях, в бардачке машины, в рюкзаках и сумках.
	+ Вовремя оказывайте первую помощь: Как правило, вирусы простуды и гриппа, а также другие микробы попадают в организм человека через нос, рот или глаза, но они могут проникнуть и через порезы или ссадины. Поэтому обрабатывайте раны антисептиком и быстро закрывайте повязкой.
	+ Прививайтесь: По возможности вакцинируйте всех членов семьи. Лучше всего делать это в начале осени, когда сезон гриппа на подходе. Особенно важно сделать прививку детям (от 6 месяцев до 19 лет), лицам старше 50 лет, беременным женщинам и людям с нарушениями иммунитета.

***Что такое простуда?***

***Простуда*** *- одно из самых распространенных заболеваний в терапии, особенно возрастает число заболевших в межсезонье. Чаще всего простуда является следствием проникновения и развития в организме пациента вирусной инфекции, которая локализуется в верхних дыхательных путях. Именно вирусная природа заболевания нередко приводит к тому, что* ***простуда*** *распространяется достаточно быстро и повсеместно. Вирус передается при чихании, кашле больного, при использовании общей с больным посуды и предметов личной гигиены. Особенно часто и быстро* ***простуда*** *распространяется в коллективах, в общественном транспорте. Попадая на слизистую оболочку верхних дыхательных путей, вирус приводит к развитию воспаления, что и проявляется насморком, чиханием, воспалительными реакциями в области горла (фарингит).*

## *Что такое грипп?*

*Грипп - это острая вирусная инфекция, которая легко распространяется от человека к человеку воздушно-капельным путем.*

# *Противовирусные препараты.*

*Основными препаратами в лечении гриппа и других ОРВИ являются противовирусные препараты - лекарственные средства, оказывающие непосредственное прямое воздействие на репликацию вируса, т.е. действие этих препаратов направлено на определенную вирус-специфическую мишень в цикле размножения вируса.* *Дети относятся к группе высокого риска по тяжелому и осложненному течению гриппа и других ОРВИ. Противовирусные препараты, используемые в детской практике, должны быть хорошо изучены в доклинических и клинических исследованиях, отличаться высокой эффективностью и безопасностью применения.*

## *Препараты, облегчающие симптомы.*

*Плюсы: быстро уменьшают выраженность симптомов. Минусы: обладают временным эффектом; не уменьшают тяжести течения ОРВИ и риска развития осложнений.*

## *Народные средства.*

*Клиническая эффективность популярных народных средств не доказана, поэтому их можно применять только дополнительно к базовой противовирусной терапии.*

## *Антибиотики.*

*Антибактериальные препараты для лечения гриппа в его неосложненной форме применять не следует, т.к. они не действуют на вирусы гриппа.*

## *Профилактика лекарственными препаратами.*

*Избежать респираторной вирусной инфекции помогут противовирусные препараты. Прием препаратов для профилактики гриппа является важной частью защитных мероприятий для определенных категорий пациентов.*

## *Общегигиенические средства.*

*Одним из наиболее распространенных и доступных средств профилактики гриппа является маска.*

## *Вакцинация.*

*Основным методом профилактики гриппа является активная иммунизация — вакцинация.*

## *Какие бывают вирусы.*

*Насчитывается более 200 респираторных вирусов, способных вызывать инфекции респираторного тракта.*

## *Чем грипп отличаетсяот других ОРВИ?*

*Грипп и другие ОРВИ занимают первое место по частоте и количеству случаев в мире и составляют 95% всех инфекционных заболеваний. В России ежегодно регистрируют от 27,3 до 41,2 млн. случаев заболеваний ОРВИ.*

## *Чем опасен грипп?*

*– пневмония
– вторичные бактериальные инфекции
– ринит, синусит, бронхит, отит
– миокардит и перикардит (воспалительное заболевание мышц сердца, которое может привести к сердечной недостаточности).*

## *История эпидемий гриппа.*

*Эпидемии гриппа возникают в истории человечества со средних веков, унося миллионы жизней. К сожалению и в наше время, регулярно вспыхивают эпидемии, из-за мутации вируса и невозможности создания универсальной вакцины.*