



Правила поведения в период сезонного подъема респираторных заболеваний



ГУ «Луганский
республиканский центр
здоровья» ЛНР

Острые респираторные вирусные инфекции – это группа заболеваний, возбудителями которых являются различные вирусы, преимущественно поражающие верхние дыхательные пути.

Возбудители болезни

- ❖ попадают в организм воздушно-капельным путем – через органы дыхания;
- ❖ передаются при контакте с больным человеком при кашле, чихании и разговоре.



Остаться дома и соблюдать постельный режим.



Не заниматься самолечением, а вызвать врача.

Если вы заболели, необходимо:

Чаше проветривать помещение.



Принимать обильное теплое питье богатое витамином С.

Сократите время пребывания в местах массового скопления людей

Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий при встречах

Придерживайтесь здорового образа жизни, что включает в себя:

- ❖ полноценный сон;
- ❖ физическую активность;
- ❖ закаливание;
- ❖ употребление в пищу большого количества овощей, фруктов, рыбы, лука, чеснока;
- ❖ употребление большого количества воды.

Использовать маску, если вокруг вас есть люди. Маску необходимо менять каждые 2 часа.

При чихании и кашле пользоваться одноразовыми салфетками, которые необходимо немедленно выбрасывать.

Избегайте общения с людьми, у которых есть признаки заболевания (кашель, насморк, чихание, повышенная температура тела).

Меры профилактики

Наиболее эффективный метод профилактики гриппа – вакцинопрофилактика. Прививку необходимо делать за 3-4 месяца до начала эпидемии.

Используйте одноразовую маску, которую меняйте каждые 2 часа.



Выделите заболевшему отдельную посуду.

Если заболел ваш близкий

Смазывайте себе слизистую носа дважды в день оксолиновой мазью.



Постоянно проветривайте комнаты, несколько раз в день делайте влажную уборку.

Соблюдайте правила личной гигиены – чаще мойте руки с мылом или дезинфицирующими средствами.



Не трогай глаза, рот, нос немтыми руками



Ежедневно проводите влажные уборки и проветривание помещений.



Больше времени проводите на свежем воздухе.



После возвращения с улицы промывайте нос.

После каждого контакта с больным необходимо тщательно вымыть руки.

Острые респираторные заболевания (ОРЗ), известные под названием «простудные заболевания», составляют более половины всех детских болезней.

✓ Большинство ОРЗ вызывается вирусами и называются острыми респираторными вирусными инфекциями (ОРВИ).

✓ Для ОРВИ характерны массовый характер заболеваний и высокая изменчивость вирусов.

✓ Восприимчивость к ОРЗ высокая у детей всех возрастов, включая новорожденных. Особенно часто болеют дети в яслях, детских садах, школах.

✓ Увеличение частоты заболеваемости детей отмечается в холодное время года, в межсезонье и под воздействием стрессовых ситуаций.

✓ Частые повторные заболевания возникают из-за того, что иммунитет после перенесенного ОРЗ вырабатывается только против одного типа вируса, то есть соответствует каждому возбудителю.



ИСТОЧНИКОМ ИНФЕКЦИИ МОГУТ БЫТЬ ТОЛЬКО БОЛЬНЫЕ ЛЮДИ

Основными путями передачи ОРВИ являются:

ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫЙ

Вирусные частицы передаются с капельками мокроты и слюны при кашле и чихании;

КОНТАКТНЫЙ ПУТЬ

В высохших каплях слизи, мокроты и слюны осевших на бытовых предметах, вирусные частицы сохраняют активность в течение нескольких дней. Кроме того, вирусы в большом количестве находятся на руках заболевшего;

ВОДНЫЙ ПУТЬ

Такой путь передачи характерен для очень небольшой группы вирусов, вызывающих ОРВИ

ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРОПРИЯТИЯ ПО ПРЕДОТВРАЩЕНИЮ ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ИНФИЦИРОВАНИЯ

- по возможности **исключите контакт ребенка с больным и потенциальным источником инфекции;**
- **ограничьте контакты ребенка в сезоны повышения заболеваемости** (не посещать места повышенного скопления народа);
- **сократите использование городского транспорта для поездок с детьми;**
- **удлините времени пребывания ребенка на воздухе;**
- **при первых признаках ОРВИ рекомендуется ношение масок** (маску необходимо менять не реже одного раза в 2-4 часа) и частое мытьё рук;
- **обеспечьте чистоту и свежесть воздуха в доме:** частое и тщательное проветривание, кроме того, влажность воздуха должна быть около 70% (чем интенсивнее воздухообмен, тем меньше концентрация вирусов в воздухе и меньше вероятность заражения);
- **ежедневно проводите влажную уборку помещений** (в том числе, обработка игрушек, мебели, предметов интерьера и т.д.);
- **не забывайте мыть руки с мылом после контакта с больным ОРВИ или предметами ухода за ним, после поездки в транспорте или посещения общественных мест.**

ТОП-8 ПОЛЕЗНЫХ ПРОДУКТОВ ПРИ ПРОСТУДЕ И ГРИППЕ



ФРУКТОВЫЙ ЛЕД
Успокоит больное горло



ИНДЕЙКА
Источник
нежирного белка



ИМБИРЬ
Противовоспалительный
эффект



ГОРЯЧИЙ ЧАЙ
Поможет пропотеть



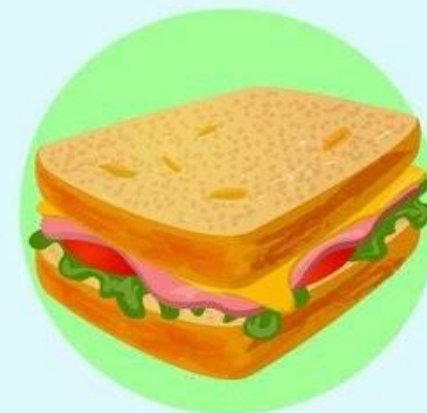
БАНАНЫ
Полезный, богатый
микроэлементами
продукт, легко усваивается



**КИСЛОМОЛОЧНЫЕ
НАПИТКИ**
Источник
питательных веществ



РЕПЧАТЫЙ ЛУК
Вдыхание паров
поможет от насморка



ТОСТЫ
Помогут
восстановить силы

ПРОФИЛАКТИКА ОСТРЫХ КИШЕЧНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ



Нас окружает великое множество микробов, среди них – возбудители различных **острых кишечных инфекций (ОКИ)**.

Они становятся опасными, когда попадают в организм с **грязными руками, зараженной пищей или водой**.



Передача инфекции возможна от больного человека или бактерионосителя – при несоблюдении **элементарных правил личной гигиены**.



БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ И РАДОВАТЬСЯ ЖИЗНИ НАМ ПОМОГУТ ЭТИ НЕХИТРЫЕ ПРАВИЛА:

ПРАВИЛО №1



Тщательно моем руки, обязательно с 2-кратным намыливанием:

- по возвращении домой
- перед едой
- перед приготовлением пищи
- после посещения туалета
- после выполнения уборки, грязной работы
- после занятий с домашними животными вытираем руки насухо индивидуальным полотенцем!

ПРАВИЛО №2



Пьем только кипяченую воду

ПРАВИЛО №3



Хорошо обрабатываем и обдаем кипятком овощи и фрукты

ПРАВИЛО №4



Поддерживаем чистоту и порядок в жилище и во дворе

ПРАВИЛО №5



В летний период боремся с мухами – переносчиками заразы

ПОМНИТЕ! ГИГИЕНА – ВАШ НАДЕЖНЫЙ ЗАЩИТНИК!

ВРЕД И ПОЛЬЗА

ВРЕД



Люди, которые спят 6 и менее часов в день в 4 раза чаще болеют инфекциями дыхательных путей.

Люди, которые ложатся спать не позже 22 часов болеют меньше.

100 г. углеводов из этих продуктов в 1,5-2 раза снижает активность иммунитета (фагоцитоза) на срок до 5 – 6 часов.

Соль увеличивает количество воспалений в организме и тем – снижает активность иммунитета. Употреблять не более 1-2,5 г/день.

Сало, масло, гхи, жиры увеличивают воспаления кишечника и тем – снижают иммунитет.

Недостаток фруктово-овощной клетчатки ухудшает состав микрофлоры, это повышает уровень воспалений кишечника.

Более 19% белка в целом и более 4-6% животного белка от калорийности пищи повышают уровень воспалений в организме и этим - снижают иммунитет.

МЕНЕЕ 6-8 ЧАСОВ СНА



ОБОСНОВАНИЯ И ОПТИМАЛЬНЫЕ КОЛИЧЕСТВА ПРОДУКТОВ – В СТАТЬЯХ И ВИДЕО НА САЙТЕ WWW.MOVEAT.EXPERT

САХАР, МЁД, ХЛЕБ



СОЛЬ, СОЛЁНОЕ



ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ



НЕДОСТАТОК КЛЕТЧАТКИ



ИЗБЫТОК ЖИВОТНОГО И ЛЮБОГО БЕЛКА



ДЛЯ ИММУНИТЕТА

ПОЛЬЗА

МОРСКИЕ ОМЕГА-3



КВАШЕННЫЕ И ФЕРМЕНТИРОВАННЫЕ



СЕМЕНА ТЫКВЫ



ГРИБЫ



МОРСКАЯ КАПУСТА



КАПУСТЫ, ПАПРИКА, КИВИ, ПЕТРУШКА, ЦИТРУСОВЫЕ



Около 800-1200 мг омега-3 (DHA + EPA) в день снижает смертность от респираторных заболеваний на 20%

Квашенные овощи, мочёные яблоки, йогурт и кефир уменьшают воспаления в кишечнике и этим повышают иммунитет.

Рекордсмен по содержанию витамина Е и цинка. 40-50 г. в день повысят уровень иммунитета.

Ежедневное употребление обжаренных шампиньонов (100 г. сырых) уже через 1 неделю увеличит активность иммуноглобулинов в слизистых рта и носоглотки на 50%

Содержит нужные иммунитету вещества: 55% витамина К, 45% фолиевой к-ты, 10% цинка, 21% железа, 48% витамина D от дневной нормы в 100 г. размоченной капусты.

Для сильного иммунитета требуется 200 мг. витамина С в день. Эти продукты – рекордсмены по его содержанию

7 ПРОДУКТОВ КОТОРЫЕ БЫСТРО УКРЕПЛЯЮТ ИММУНИТЕТ



ЗЕЛЕНый ЧАЙ

БРЮССЕЛЬСКАЯ
КАПУСТА

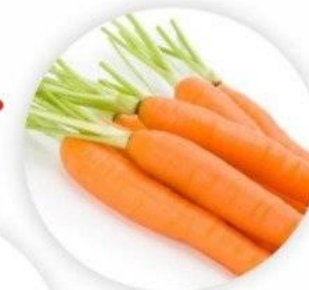


КЛУБНИКА



МОРКОВЬ

ЧЕШОК



ТЕМНЫЙ
ШОКОЛАД



ИМБИРЬ



народный