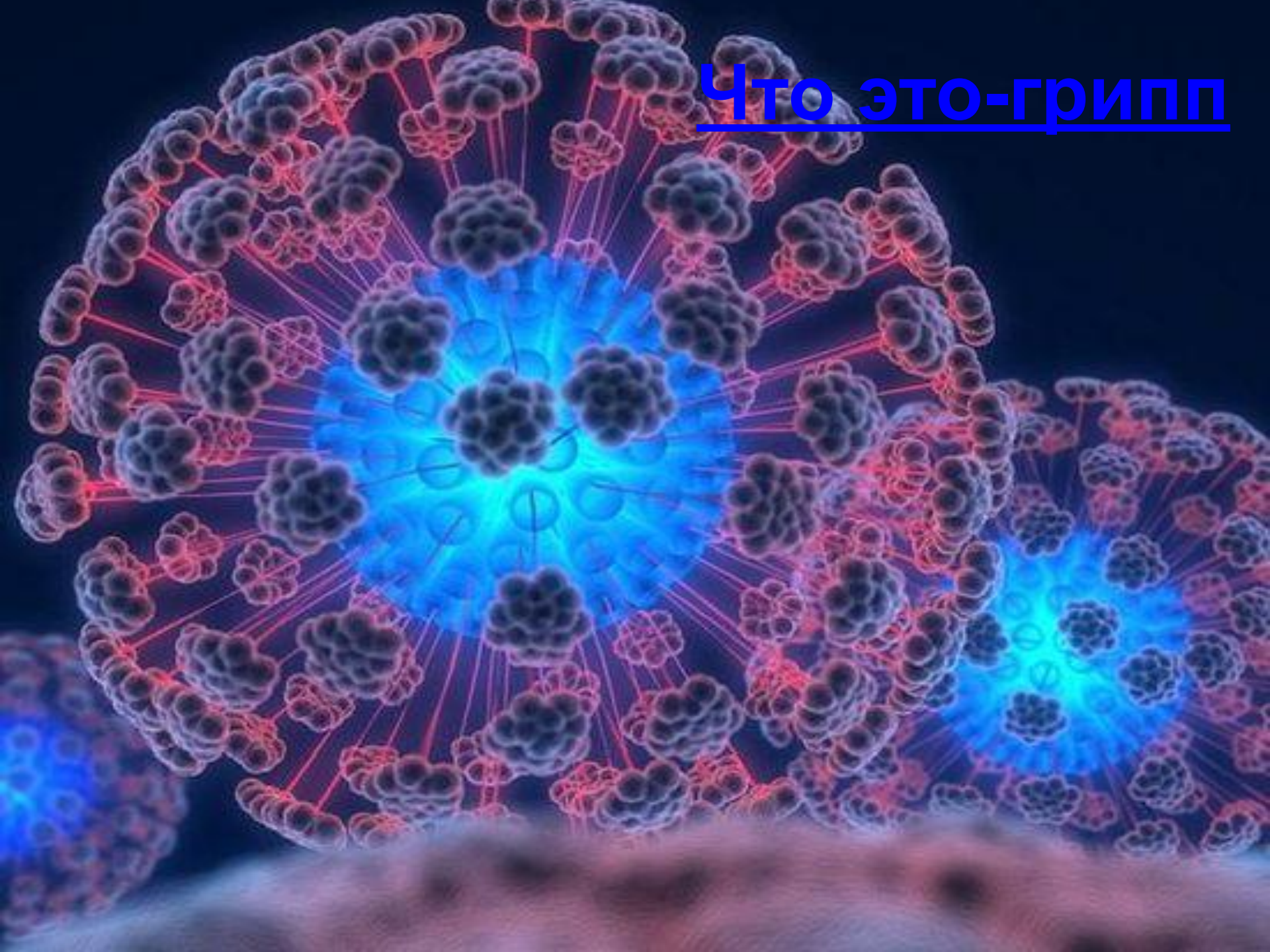
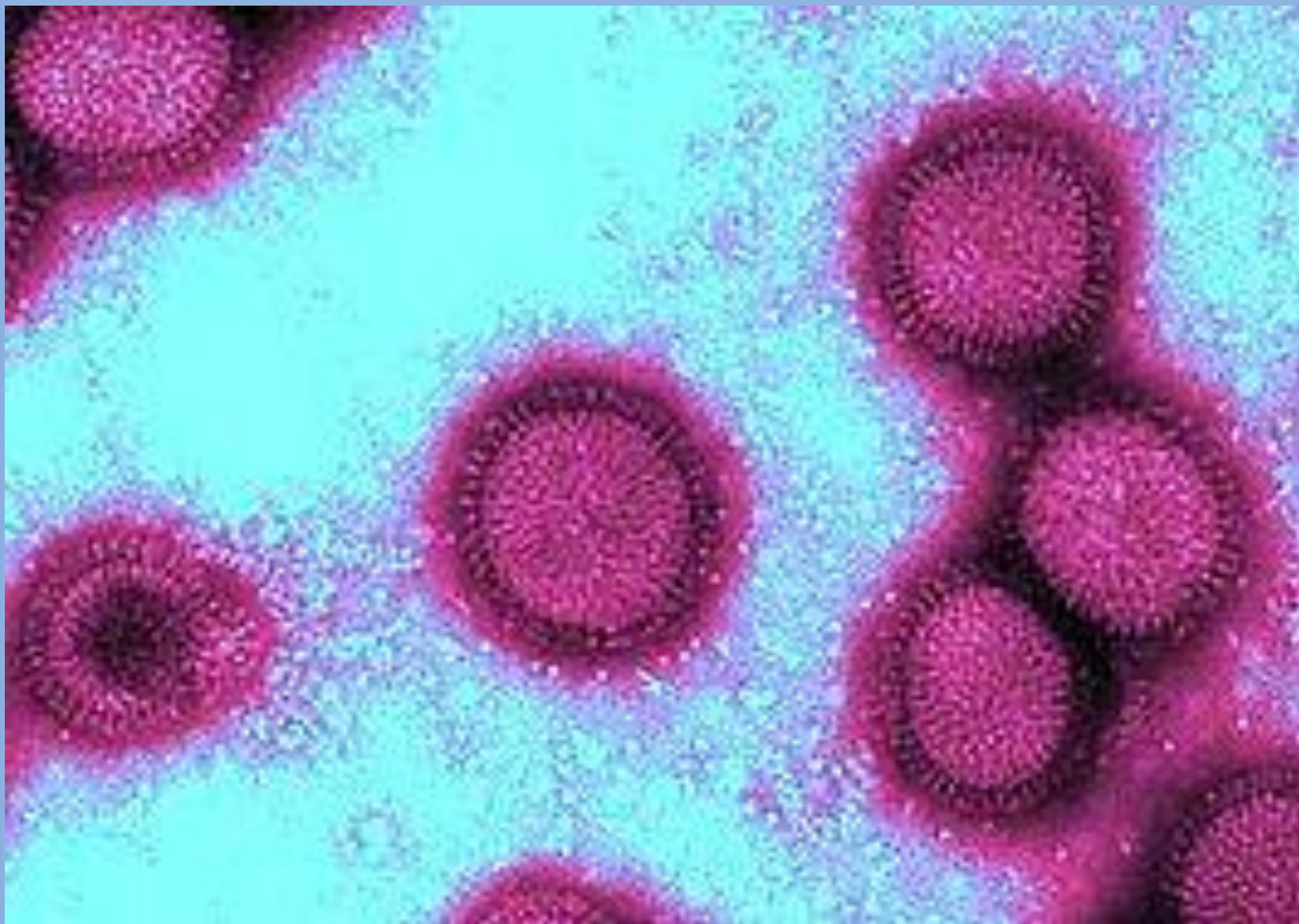
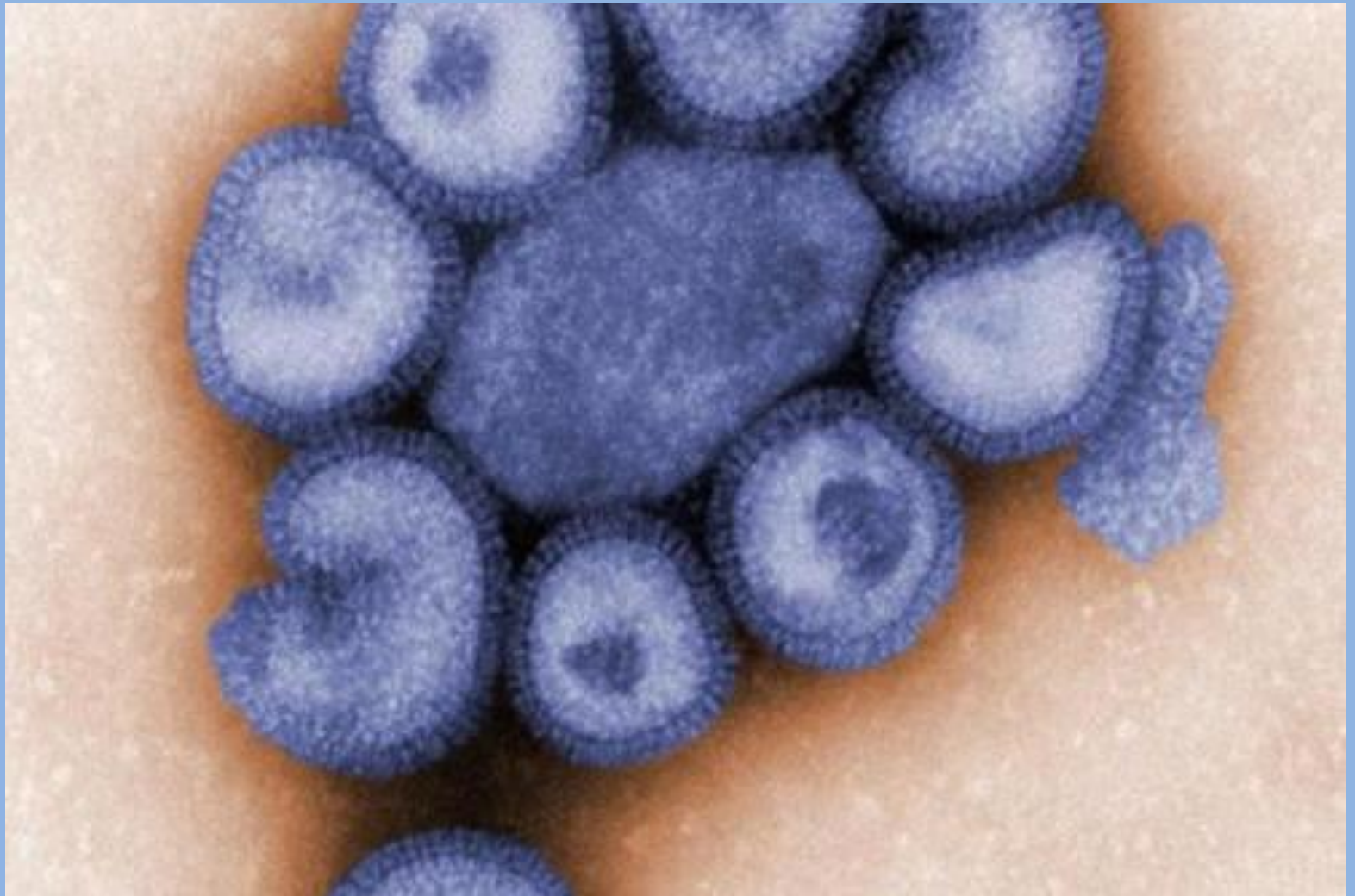


# Что это-грипп

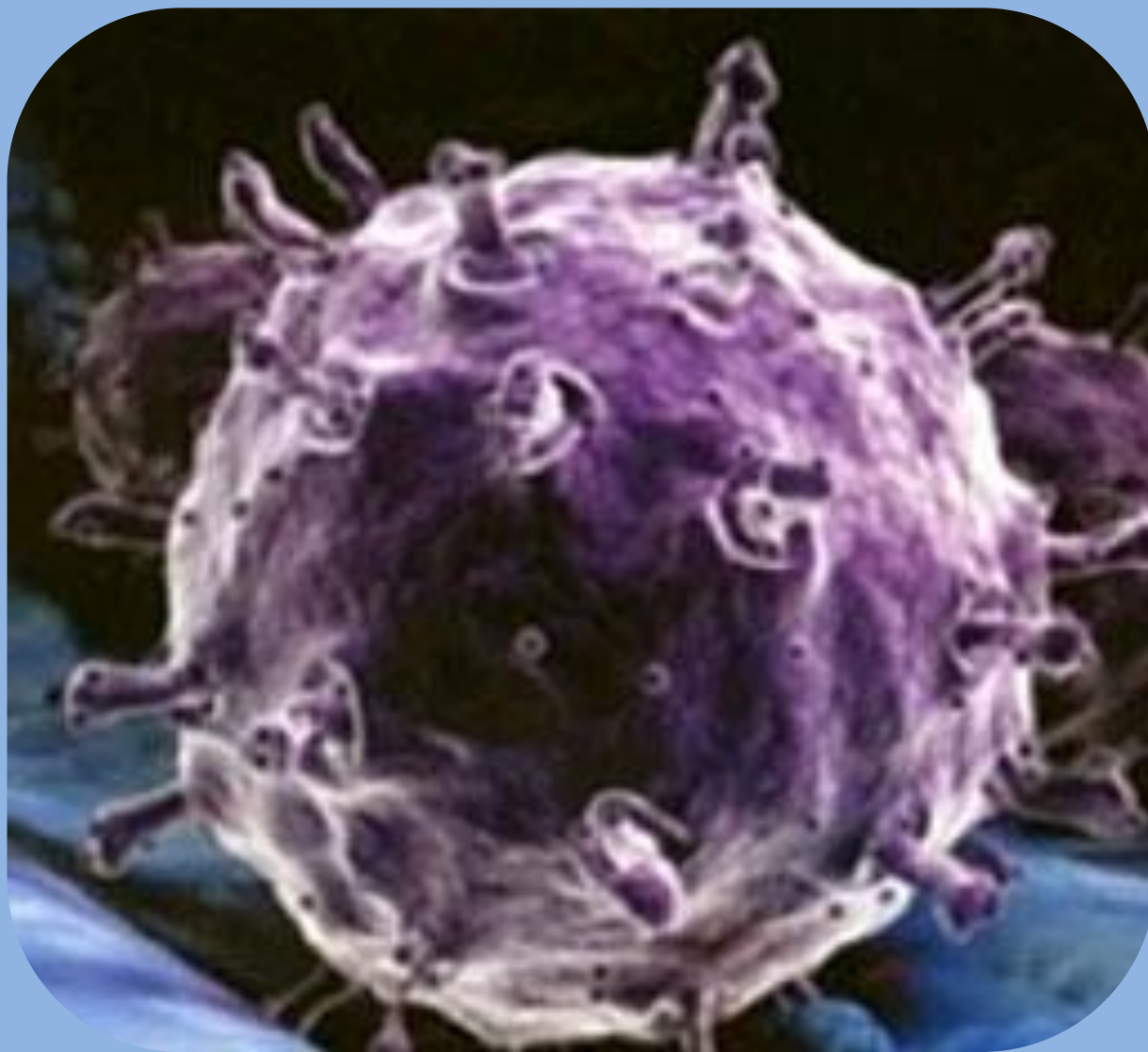






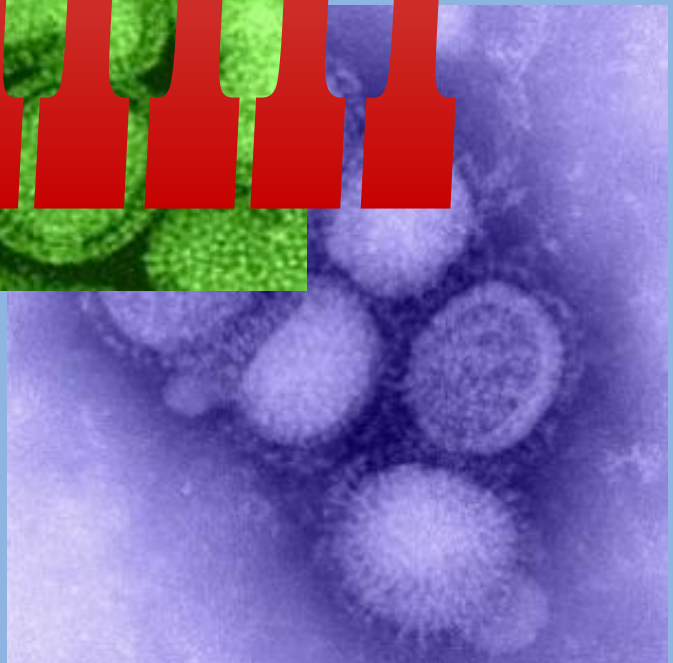
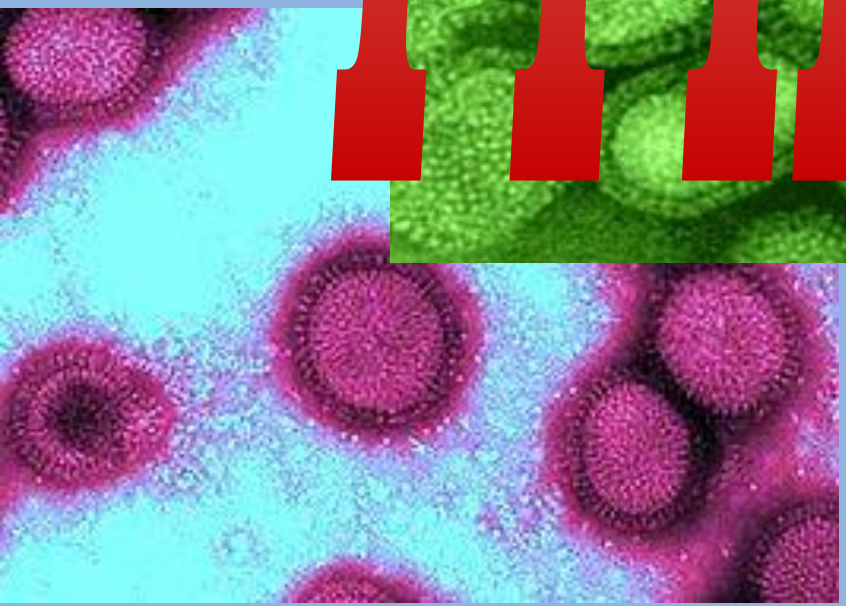
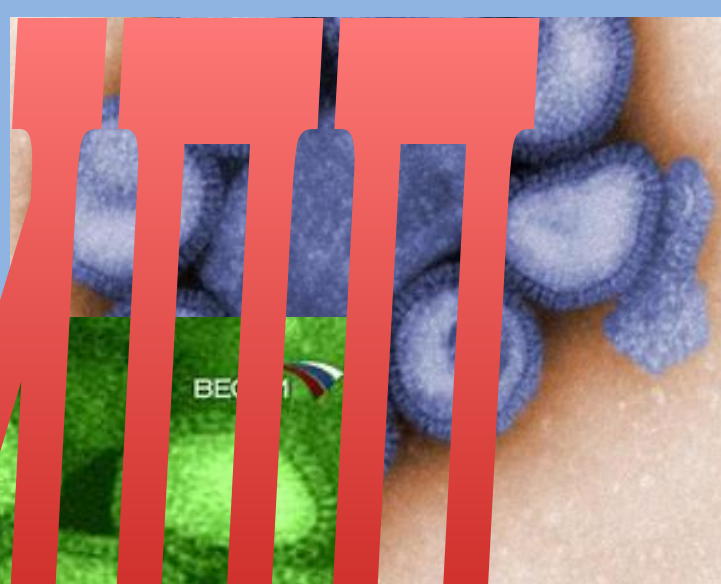
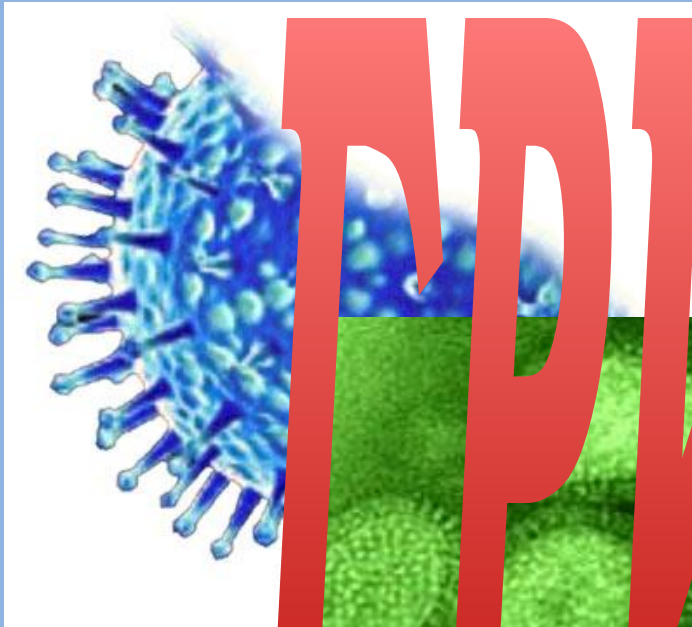








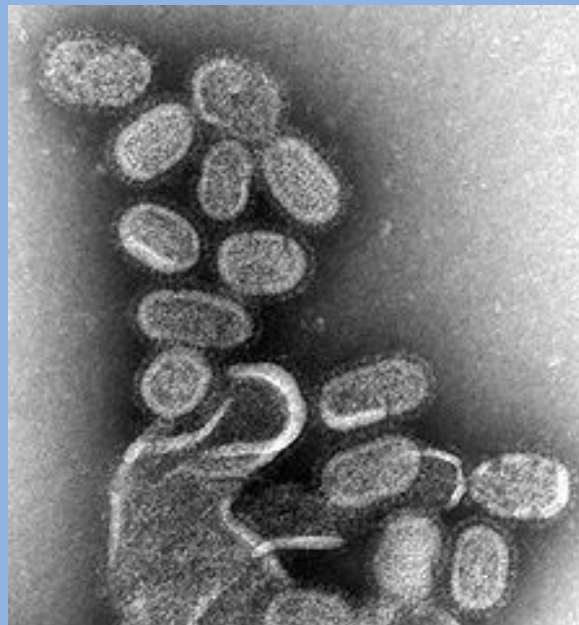
# ПРИТТ





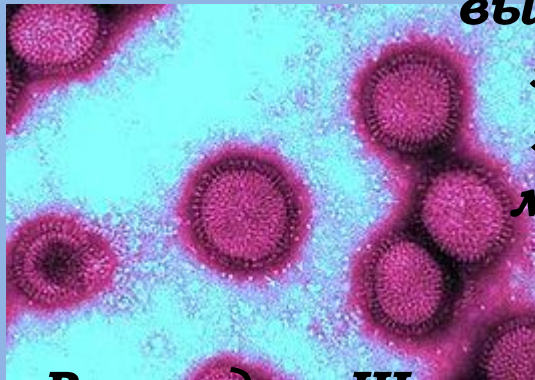
# **Что же такое – ГРИПП?**

**Грипп (от фр. *grippe*) — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа.**



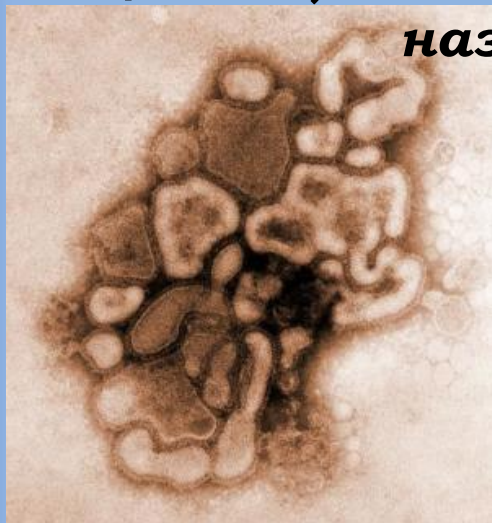
# Свиной грипп

***H1N1 — подтип вируса гриппа А (наиболее распространённый тип гриппа, который***



***вызывает наиболее масштабные эпидемии), может вызвать заболевание как у людей, так и у многих животных. Впервые он был открыт в 1931 году американским учёным***

***Ричардом Шоупом. Штамм А (H1N1 «Калифорния 04/2009») в 2009 году стал известен под названием «свиной грипп».***

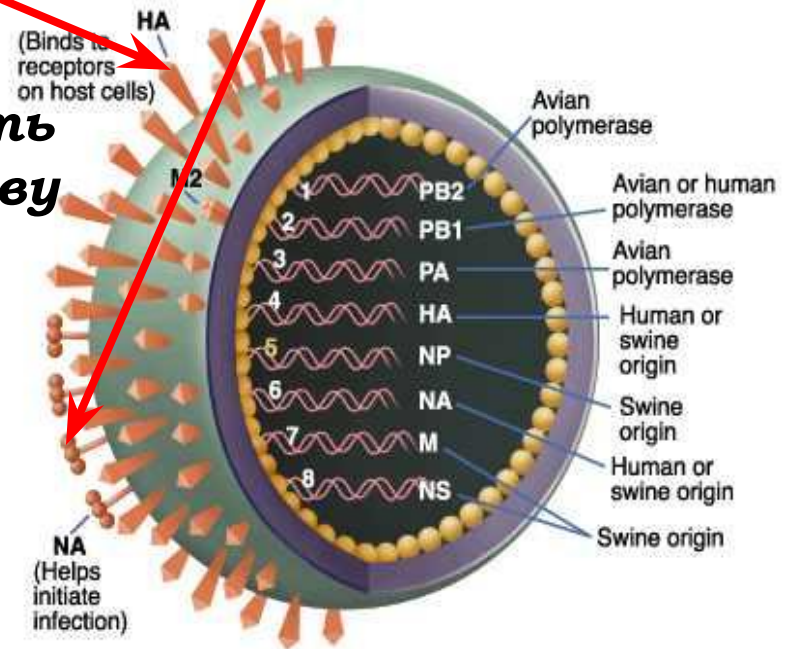


# Что такое вирус гриппа?

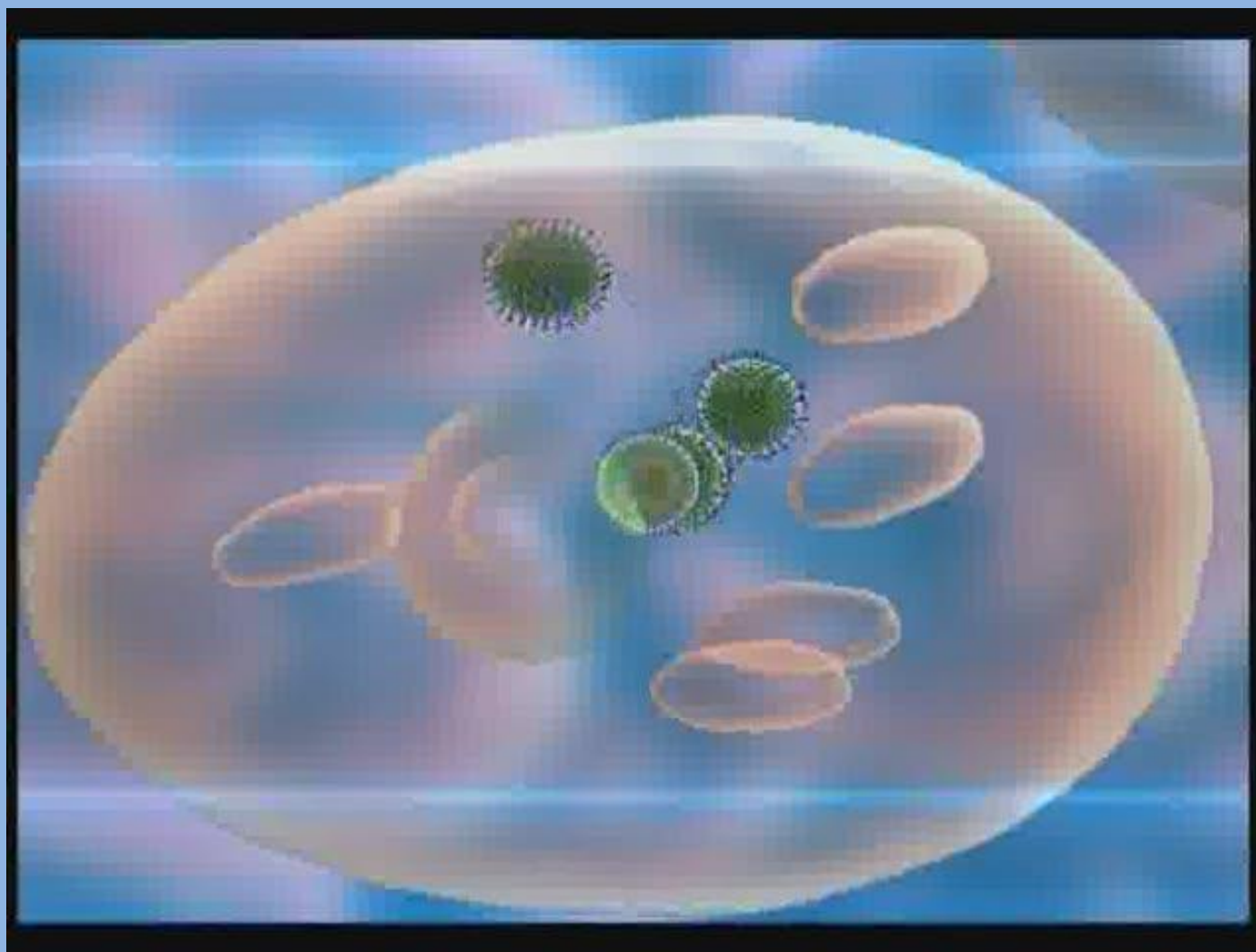
Этот вирус состоит из нескольких элементов, главными из которых являются особые образования на поверхности этой микроскопической частицы (не организма). Это протеины, которые называются **пепломерами**, и их в вирусе есть два вида.

**Гемагглютинин (HA)** отвечает за прикрепление вируса к клетке жертвы, а **неураминидаза (NA)** разрушает оболочку вируса, когда он готов внедриться в тело клетки-носителя.

Умные названия вроде **H1N1** или **H3N2** помогают ученым разделять вирусы гриппа по количеству и виду пепломеров HA и NA. Это довольно упрощенное описание, но для неспециалистов этого достаточно.



# *Как все происходит?*



Мирковещества могут  
противодействовать  
заболеванию свиным  
гриппом на всех стадиях  
заболевания.



# **Профилактика заболевания гриппом**



**Заблаговременно сделать прививку от гриппа.**

**Прикрывайте нос и рот салфеткой во время кашля или чихания. После использования салфетку выбрасывайте в мусор.**

**Часто мойте руки водой с мылом, особенно после того, как Вы чихнули или кашляли.**

**Эффективным будет также использование спиртосодержащих средств для мытья рук.**

**Избегайте близкого контакта с больными людьми.**



## Отличия гриппа от ОРВИ:

**Температура тела достигает максимальных значений (39-40<sup>0</sup>С) уже в первые сутки. Держится обычно 3-4 дня.**

*Обычная ОРВИ, как правило развивается постепенно, повышается незначительно, редко выше 38,5<sup>0</sup>С.*

**При гриппе даже законченные трудоголики вряд ли смогут подняться с постели – сделать это не дают озноб, обильное потоотделение, сильная головная боль в лобно-височной области, боль при движении глазных яблок, светобоязнь, головокружение, ломота в мышцах и суставах.**

*Заболевший ОРВИ, чувствует себя неважно, но вполне способен продолжать жить .*

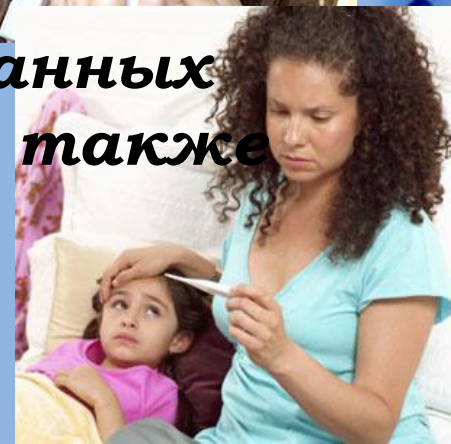
*И во время ОРВИ и при **гриппе** может возникать кашель. В первом случае – умеренный, **во втором – сильный, мучительный.** Чихания **от гриппующего практически не услышишь**, при ОРВИ – обычное дело.*

## **Симптомы:**

**Признаки заболевания, вызываемого вирусом гриппа у людей включают:**

- **Высокую температуру;**
- **Кашель;**
- **Боль в горле;**
- **Насморк или заложенность носа;**
- **Боли во всем теле;**
- **Головная боль;**
- **Озноб;**
- **Слабость.**

**У некоторых людей, инфицированных новым вирусом гриппа А(Н1N1), также отмечаются понос и рвота.**





# Симптомы Свиного гриппа



# Инкубационный период

**Как правило, 2-4 дня, максимум до 1 недели. Если вы не заболели в течении недели после контакта с больным, то волноваться уже не о чем.**



## **Если вы заболели:**

- 1. Если у Вас появились признаки болезни в образовательном учреждении необходимо об этом сообщить преподавателям и немедленно обратиться к медицинскому работнику.**
- 2. Если у вас появились признаки заболевания дома, необходимо сообщить родителям и вызвать врача  
(8-48-264-3-32-41).**

**В случае высокой температуры тела, наличия рвоты, одышки и других симптомов тяжелого состояния следует вызывать бригаду неотложной медицинской помощи (03).**



## **Как вести себя во время болезни:**

**Заболевание может продлиться неделю или дольше. Вы должны оставаться дома или поехать в больницу (по рекомендации врача).**

**Прикрывайте нос и рот носовым платком при чихании или кашле. После использования выбрасывайте носовой платок в мусорную корзину.**

**Чаще мойте руки водой с мылом, особенно после кашля или чихания.**

**Старайтесь не прикасаться руками к глазам, носу и рту. Старайтесь избегать близких контактов с больными людьми.**

**Если вы больны гриппоподобным заболеванием, оставайтесь дома в течении 7 дней после проявления признаков болезни.**

**Если вы больны и находитесь в доме с другими членами семьи, носите медицинскую маску, чтобы не заразить Ваших близких.**

# Лечение гриппа



**Лучше перестраховаться и как можно раньше начать противовирусную терапию, приняв один из препаратов интерферона.**

**Противовирусные препараты максимально эффективны при приёме их в течение первых 48 часов от начала заболевания.**

**При гриппе важно **обильное питьё.****

**Жаропонижающие средства целесообразны при очень высокой температуре.**

**Принимать аспирин не рекомендуется из-за высокого развития тяжёлого поражения нервной системы и печени.**

**Самолечение возможно в первые часы заболевания, **до прихода врача.****

# КАК ЖИТЬ ПОСЛЕ ГРИППА?

## Укрепить иммунитет

Врачи советуют пройти курс поливитаминов с повышенным содержанием С и Е. Неплохи и гранат, калина, малина, мед, яблоки, орехи, изюм.



## Изменить образ жизни

Следует быть аккуратным с физическими нагрузками – бегом, занятиями спортом. Нежелателен кофе, крепкий чай. Крайне важно радоваться жизни и верить, что все будет в порядке.



## Восстановить организм

Врач должен прописать препараты, восстанавливающие ткани организма.

Хороши для реабилитации легких соляные шахты.

Дыхание солью укрепляет слизистые оболочки всего организма, что не дает вирусам проникнуть в организм.



## Меры безопасности

Нельзя переохлаждаться, но нужны прогулки на свежем воздухе. Не следует пренебрегать элементарными правилами гигиены, не появляться без крайней нужды в людных местах.

**Из всего вышесказанного можно сделать вывод — развивайте свой иммунитет!**

**Одевайтесь полегче,  
дышите свежим воздухом,  
кушайте (по возможности) овощи и фрукты,  
не злоупотребляйте медикаментами,  
и ваш организм будет самым лучшим  
лекарством против любого вируса гриппа.**

**Вокруг нас постоянно находятся триллионы различных вирусов, и при этом мы остаемся здоровыми, так что есть все шансы, что и свиной **грипп обойдет вас стороной.****

У меня всего один  
маленький недостаток....



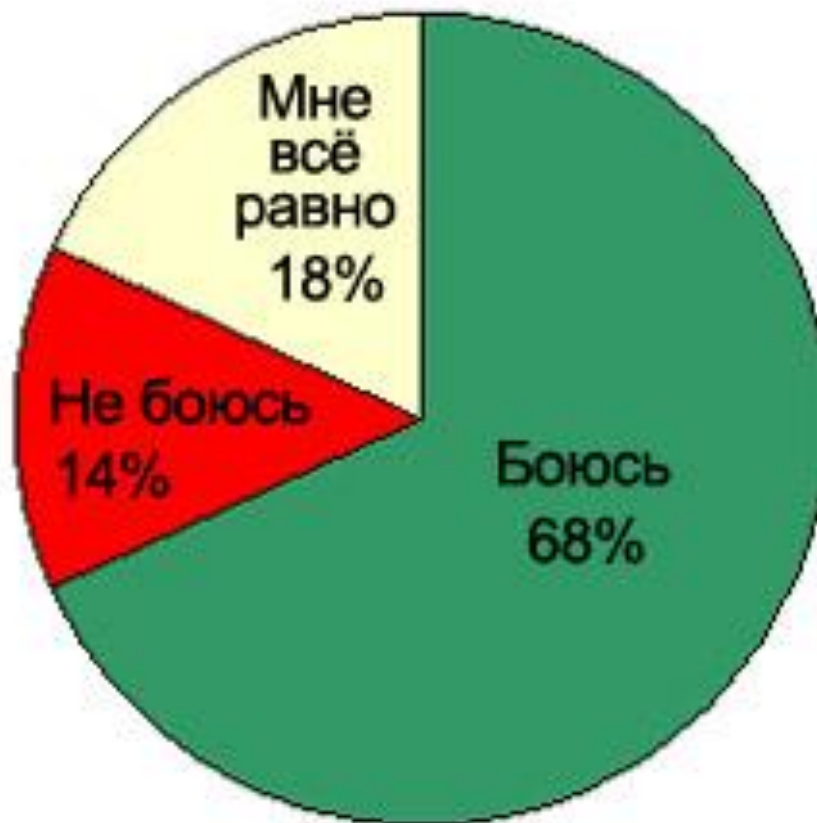
Я люблю совать свой  
НОС в чужие дела!!!

©ovenka



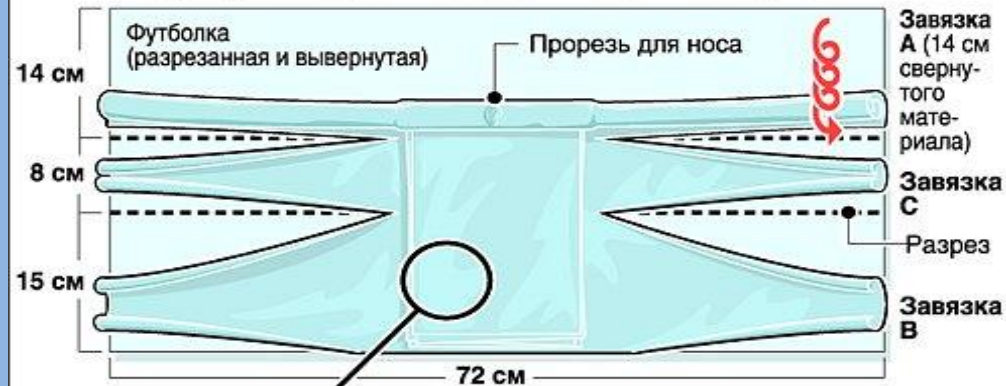
## *Дополнительно...*

Боятесь ли Вы заразиться  
«свиным» гриппом?

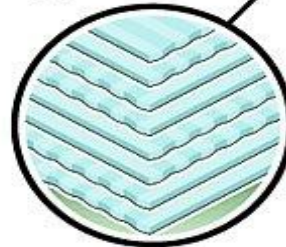


# Как самому сделать маску из обычной футболки

Респираторные маски рекомендуется использовать для защиты органов дыхания. В случае нехватки медицинских респираторов, простую маску можно сделать из обычной футболки



8 внутренних слоев



## КАК СДЕЛАТЬ МАСКУ

- Футболку из хлопка кипятят 10 минут и помещают в сушилку для максимального сжатия и стерилизации материала
- Материал разрезают на девяти кусков – из одного делают маску, остальные используют в качестве фильтров
- Фильтры

Внутренний слой состоит из восьми кусков материала, которые сложены друг за другом – два прямо, два наискось, затем еще два прямо и два наискось

Разрезы не в масштабе

## КАК НАДЕТЬ МАСКУ



Прорезь для носа должна находиться на переносице, затем завязки А нужно завязать на шее



Плотно прижав маску, чтобы избежать щелей, нужно завязать завязки В



Наконеч завязки С нужно завязать за головой



# **Использованы материалы:**

**[http://ru.wikipedia.org/wiki/Свиной\\_грипп](http://ru.wikipedia.org/wiki/Свиной_грипп)**

**<http://gripp-california.ru/>**

**<http://mindhobby.com/swin-flu/>**

**<http://www.publishe.ru>**

**Презентацию подготовила**  
**Паутова Татьяна Валентиновна**  
**Учитель МОУ Кесемская СОШ**  
**Весьегонского района**  
**Тверской области.**

*6 февраля 2011года*