

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 2 г. Благовещенска»

Лечение и профилактика гриппа и ОРВИ

Работу выполнила
ученица 3 В класса
Виноградова Анастасия

Руководитель Савченко О.А.

г. Благовещенск, 2017

Цель: предупредить заражение вирусом гриппа и ОРВИ

Задачи:

1. Выявить признаки гриппа.
2. Выявить признаки ОРВИ.
3. Изучить способы лечения гриппа и ОРВИ.
4. Дать рекомендации по снижению риска заражений гриппом и ОРВИ.



Актуальность: осенью и в начале зимы, с наступлением холодов, всех - и детей, и взрослых подстерегает простуда или ОРВИ. Какие меры нужно принять, чтобы защититься от гриппа и как проводить лечение, если все же заболел?



Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ) – общее название инфекционных заболеваний, вызванных различными респираторными вирусами. Вирус гриппа также входит в группу ОРВИ.

Отличительные признаки гриппа и ОРВИ

СИМПТОМЫ	Симптомы ОРВИ	Симптомы гриппа
Начало заболевания	постепенно	Острое начало, резкое ухудшение состояния
Температура тела	Редко повышается до 38,5. Через 2-3 дня нормализуется	Сразу выше 39. Держится более 3 дней. Нормализуется через 5 дней.
Насморк	Сильный насморк	Лёгкая заложенность носа
Боль в горле	Боль в горле, першение, сухость. Красное горло.	Горло и мягкое нёбо могут сильно отекать и краснеть.
Чихание	Интенсивное	Возникает редко или отсутствует.
Кашель	Появляется сразу	Появляется на второй день
Симптомы интоксикации	Слабость, головная боль, озноб, ломота во всём теле, боль при движении глазами.	Сильная головная боль и мышечная боль, озноб, сильная ломота во всём теле, повышенная чувствительность к свету

Типы вирусов гриппа

- Вирус гриппа А (протекает наиболее болезненно, поражает как людей, так и животных) – наиболее тяжелые птичий и свиной гриппы
- Вирус гриппа В (часто охватывает население одной страны, наблюдается только у людей)
- Вирус гриппа С (поражает людей, считается лёгкой и мало изученной формой)

КАК ПРОИСХОДИТ ЗАРАЖЕНИЕ КЛЕТКИ



1 Вирус проникает в клетку

2 Зараженная клетка начинает производить вирусное потомство

Одна особь вируса за 8 часов способна воспроизвести до 1000 особей инфекционного потомства



Витаминация

**ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
РЕКОМЕНДУЕТСЯ**



Вакцинация



Влажная
уборка
помещения



Личная гигиена



Ограничение контактов



Промывание
носа солевым
раствором

КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



Вакцинация



Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

Закаливание

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов

Методы профилактики

Как можно больше гулять

Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)

Сок квашеной капусты

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно

Свежие овощи и фрукты

Репчатый лук

Рацион

При первых симптомах

Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки

Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин., шерстяные носки

Топ-10 защитников организма от простуды

Какие продукты стоит включить в свой рацион, чтобы не заболеть

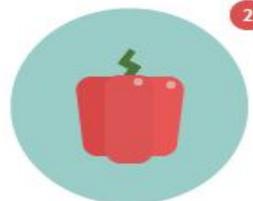


1 Чеснок

Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами

Зубчик чеснока нужно разжёвывать или разрезать – при разрушении его клеток образуется бактерицидный антибиотик аллицин, обеззараживающий полость рта и кишечник

Чеснок эффективен как до и во время простуды, так и после: помогает избежать некоторых осложнений. При этом достаточно употреблять всего один зубчик в день



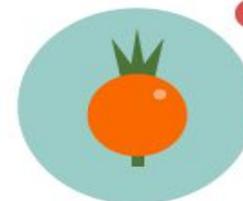
2 Красный болгарский перец

Содержит больше витамина С, чем цитрусовые, и укрепляет иммунитет



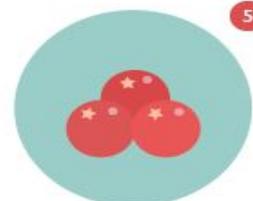
3 Брокколи

Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему



4 Шиповник

Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противомикробным действием



5 Клюква

Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами



6 Мёд

Обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма



7 Морковь

Содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям



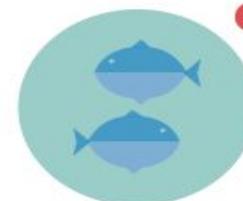
8 Йогурт и кефир

Укрепляют микрофлору организма, стимулируют иммунитет



9 Вода

Увеличивает сопротивляемость организма, регулирует обмен веществ



10 Морская рыба и морепродукты

Содержат цинк, помогают бороться с первыми симптомами простуды



Помните! Любое
самолечение может
привести к
нежелательным
последствиям и
осложнениям. Цените
себя и будьте здоровы!



Спасибо за внимание!