



## Советы доктора Айболита

Русанова Светлана Геннадьевна  
Воспитатель МБДОУ детский сад № 8  
Алтайский край, город Новоалтайск



# Как не заболеть гриппом?!

*Чтобы избежать распространения гриппа H1N1/v (и не только его), необходимо выполнять профилактические мероприятия, и помнить, что каждый из нас в силах снизить риск заболевания и распространения гриппа, выполняя простые санитарно-гигиенические правила. Поэтому рассмотрим ситуации, с которыми может столкнуться каждый, и перечислим необходимые профилактические мероприятия для каждого из конкретных случаев.*

*Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих:*

- избегать контакта с больными людьми*
- стараться не подходить к больному ближе, чем на 1 метр*
- при контакте с больными людьми надевать маску*
- закрывать нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки*





- **мыть руки с мылом или антибактериальными средствами (спиртсодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции**
- **избегать большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч)**
- **регулярно проветривать помещение**
- **не трогать грязными руками глаза, нос и рот**
- **вести здоровый образ жизни (полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, сбалансированная пища, богатая витаминами), что поможет организму бороться с любыми инфекциями**





***Если всё - таки Вы заболели, максимально ограничьте контакты с другими людьми и вызовите врача как можно быстрее, чтобы получить рекомендации по лечению. Оставайтесь дома, по возможности, в течение 7 дней от начала заболевания и не пренебрегайте мерами личной повседневной гигиены.***

- Соблюдайте постельный режим***
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками, и после использования немедленно их выбрасывайте***
- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами***





- *Нельзя не сказать и о растительных лекарственных препаратах, которые давно и широко используются при различных заболеваниях, в том числе и вирусной природы, в том числе и для профилактики. Многие из них хорошо известны и очень популярны. И это неспроста. Действительно, некоторые лекарственные растения не только облегчают симптомы заболевания, но и обладают противовирусным действием. Еще древнегреческие врачи при простуде использовали **лимон и апельсин, мед и гвоздику.***

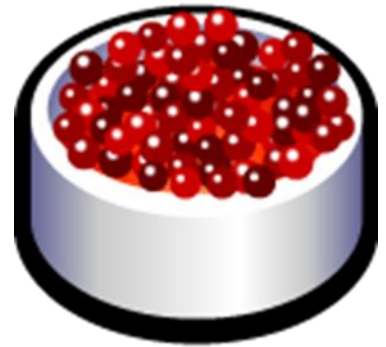


- *Из огромного числа лекарственных растений мы остановимся лишь на некоторых из них:*
- **Лук, чеснок** — содержат фитонциды, противомикробные вещества растительного происхождения.





- **Мята, сосна** — обладают вирулицидным действием и используются для ингаляций.
- **Лимон, шиповник, клюква, брусника, облепиха** — кладезь витаминов, в том числе витамина С (аскорбиновая кислота), на их основе готовятся витаминные напитки (чай, морс, настой).



**Препараты для профилактики гриппа весьма разнообразны. Основными из них являются:**  
**«Арбидол»**

- **Интерфероны** — «Альфарон» (интраназальные капли), «Гриппферон» (интраназальные капли), мазь с «Интерфероном»
- **Индукторы интерферонов** — «Циклоферон», «Кагоцел», «Амиксин»





# Ресурсы

- [http://2.bp.blogspot.com/\\_o6Xaa16l4kw/S78jjwUhZ7I/AAAAAAAAAKw/CDVdDFzPj6M/s1600/%D0%90%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%82+copy.JPG](http://2.bp.blogspot.com/_o6Xaa16l4kw/S78jjwUhZ7I/AAAAAAAAAKw/CDVdDFzPj6M/s1600/%D0%90%D0%B9%D0%B1%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D1%82+copy.JPG)  
– Айболит
- [http://www.apteka-dostavka.ru/index.php?show\\_aux\\_page=22](http://www.apteka-dostavka.ru/index.php?show_aux_page=22) - маска
- [http://findicons.com/icon/77506/medical\\_case](http://findicons.com/icon/77506/medical_case) - аптечка
- <http://findicons.com/search/cranberries> – клюква и стаканы
- [http://findicons.com/icon/41847/valentine\\_s\\_day\\_honey?id=41853](http://findicons.com/icon/41847/valentine_s_day_honey?id=41853) – мёд и  
ЛИМОН
- <http://findicons.com/icon/126317/onion?id=320391> - лук
- [http://findicons.com/icon/77504/medical\\_pot\\_pills](http://findicons.com/icon/77504/medical_pot_pills) - таблетки
- <http://www.zeftera.ru/o-profilaktike-grippa-i-orvi-nyneshnej-osenyu-i-zimoj/> -  
грипп
- <http://www.zeftera.ru/naibolee-effektivnym-metodom-profilaktiki-grippa-yavlyaetsya-vaksinoprofilaktika/> - вакцина

