

Действия после прививки против гриппа.

1. Гулять!!!
2. Стараться не переедать!
3. Побольше пить — минеральная вода, компот из сухофруктов, зеленый, фруктовый, ягодный чай.
4. Поддерживать в помещениях чистый, прохладный, влажный воздух.
5. Максимально ограничить общение с людьми — в течение двух недель после прививки вырабатывает иммунитет, организм занят. Другие микробы нам сейчас нежелательны. А источник этих других микробов — другие люди.
6. При повышении температуры тела и существенном нарушении общего состояния — осмотр врача, но парацетамол в любом виде (свечи, таблетки, сироп) вполне можно принять. Чем выше температура тела, тем актуальнее правила, изложенные в пунктах 2, 3 и 4.



Ежегодная иммунизация (вакцинация)

Прививки - являются наиболее эффективным средством защиты от гриппа и предупреждения его осложнений, особенно обострений хронических заболеваний.

Вакцинация - специальными противогриппозными вакцинами в осенний период помогает уберечь от гриппа в 70-100% случаев.



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 34»

bschool34@mail.ru

г. Бийск ул Александра Можайского 6

тел. 8(3854) 31-01-00

МБОУ «СОШ №34»

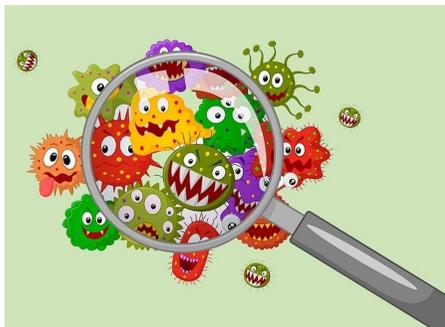
Профилактика
заболевания
ОРВИ и гриппа



Подготовила:
Бочарова А. А.

Грипп и ОРВИ

– это вирусная инфекция, распространенная повсеместно. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжелые формы течения.



Первые признаки гриппа:

- ♦ Высокая температура
- ♦ Кашель
- ♦ Боль в горле
- ♦ насморк
- ♦ ломота в теле
- ♦ головные боли



Что делать, если ты чувствуешь себя больным:

- ♦ Нужно больше отдыхать, соблюдать постельный режим.
- ♦ Нужно есть побольше фруктов, особенно цитрусовых и киви, петрушка, укроп, шпинат, сельдерей, шиповника, барбариса, черной смородины, (в них много витамина С).
- ♦ Часто мыть руки.
- ♦ Держать дистанцию от других членов семьи (1.5 – 2 метра).
- ♦ Не трогать глаза, нос и рот немытыми руками.
- ♦ Обязательно обратиться к врачу.
- ♦ Принимать лекарства, которые выписал доктор.
- ♦ Прикрывать нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь.
- ♦ Избегать объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Меры профилактики:

- ♦ Смазывайте каждую ноздрю оксолиновой мазью



- ♦ Можно закапывать сок алоэ в нос.
- ♦ Пейте кефир или биокефир
- ♦ Увеличьте долю фруктов в рационе питания, съедайте в день по два яблока или апельсина.
- ♦ Перед сном съешьте несколько долек чеснока или лука.
- ♦ Гуляйте на свежем воздухе, одевайтесь по погоде.
- ♦ Проводите влажную уборку
- ♦ Регулярно проветривайте помещение

