ГРИПП – ЭТО ОПАСНО!

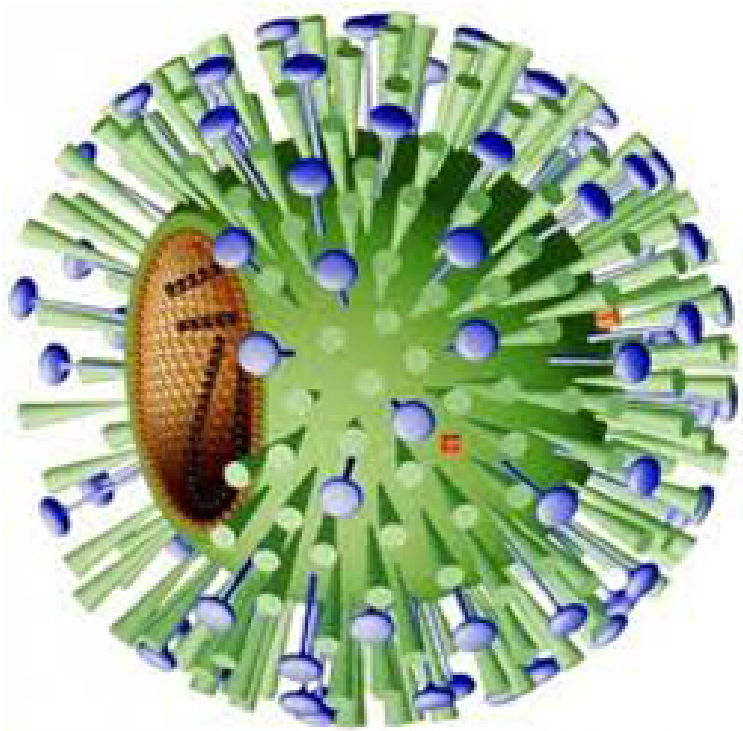
Профилактика и забота о здоровье

ГРИПП – ЭТО ОПАСНО!

- **Эпидемия гриппа случается в нашей стране ежегодно —**

разного масштаба и проходит с разными последствиями

ГРИПП – ЭТО ОПАСНО!

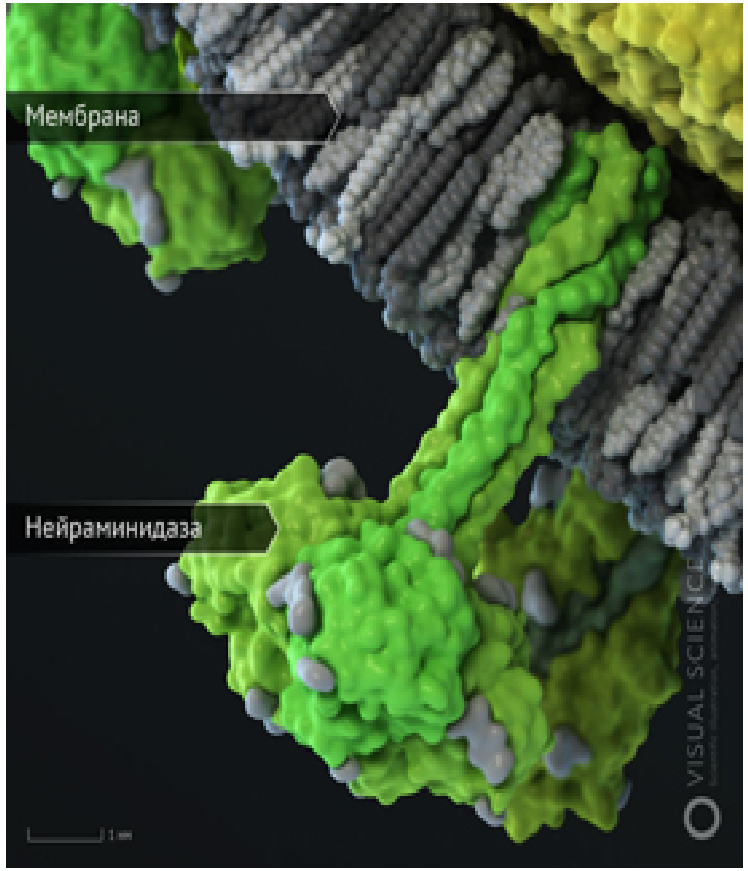


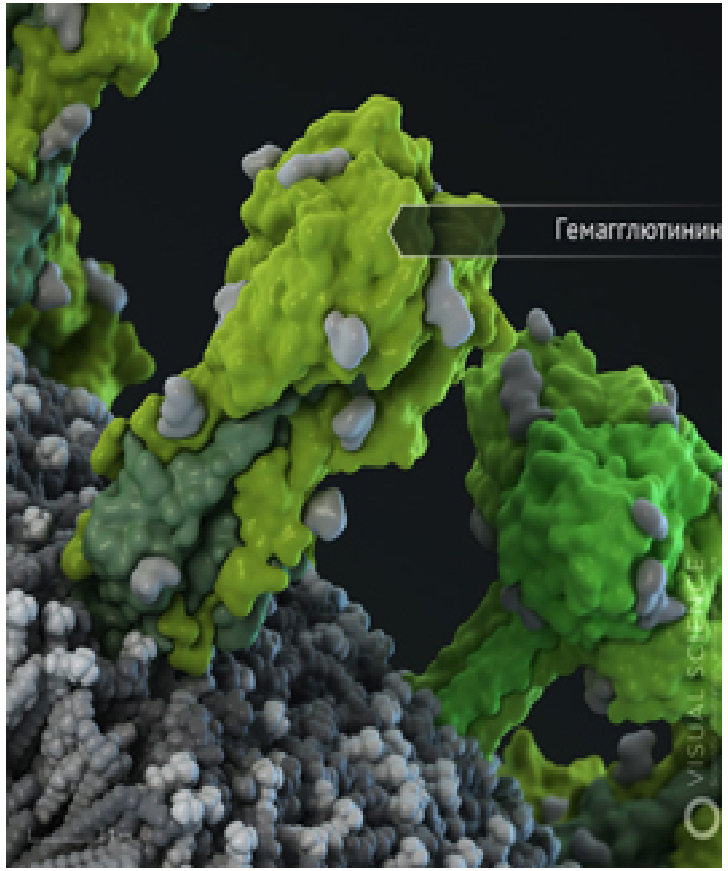
С началом первого серьезного похолодания многих интересует: какой же грипп ждет нас в наступающем сезоне?

ГРИПП – ЭТО ОПАСНО!

Можно сделать предположение, что в этом году распространение гриппа начнется с Дальнего Востока.

ГРИПП – ЭТО ОПАСНО!





Ближайшие соседи, от которых в Россию приходит эпидемия – это Китай и страны Европы.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

В том, чтобы не заболеть гриппом, есть элемент везения.

Можно заболеть легко и перенести инфекцию бессимптомно, а можно и тяжело.

Легче всего болеют люди, которые подошли к началу эпидемии гриппа здоровыми

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Кажущиеся кому-то банальными рассуждения о здоровом образе жизни становятся важными.

К примеру, у тех, кто не курит, по статистике риск заболеть гриппом гораздо ниже, чем у активных курильщиков.

НАДО ЛИ ДЕЛАТЬ ПРИВИВКИ?

Вакцинация от гриппа – это оправданное мероприятие.

Ее эффективность – более 80 процентов, это означает, что восемь из десяти привитых не заболеют.

А для некоторых слоев населения она просто жизненно необходима.

Например, для детей или людей пожилого возраста, у которых есть хронические заболевания.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Нужно побольше бывать на свежем воздухе.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

На улице дышите носом.

Воздух проходящий через нос очищается от пыли и нагревается.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Занятия спортом,

позитивный настрой и

здоровое питание-

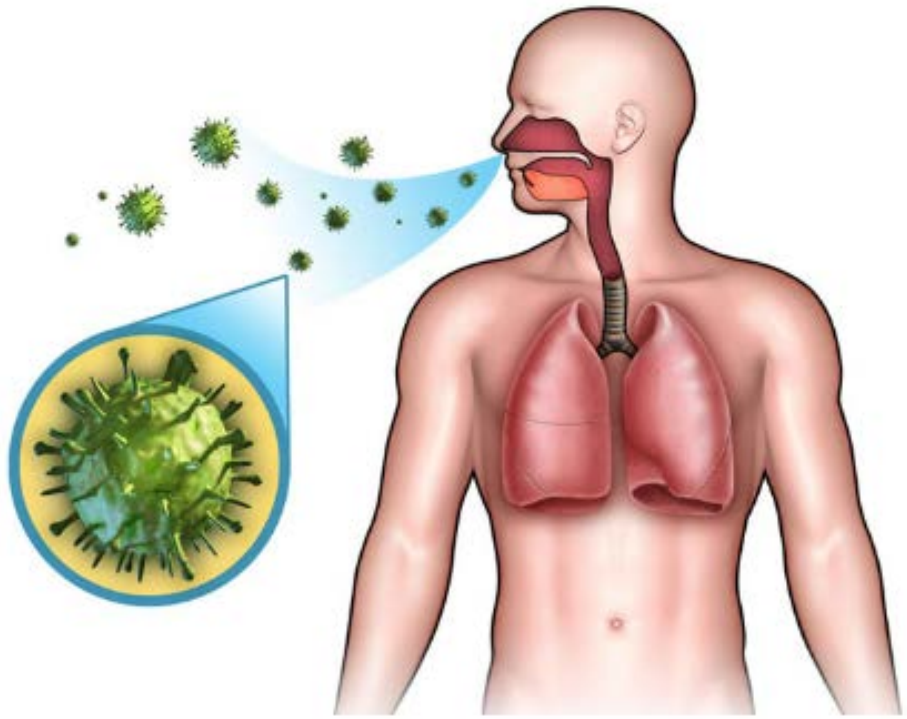
защита от любых болезней!

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Вирус гриппа распространяется только воздушно-капельным путем.

Особенно опасны частички слюны и слизи при чихании и кашле больного человека.

Закаляйте свои дыхательные пути с помощью прогулок!



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Если среди ваших домочадцев все-таки кто-то заболел, убедите его носить маску.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

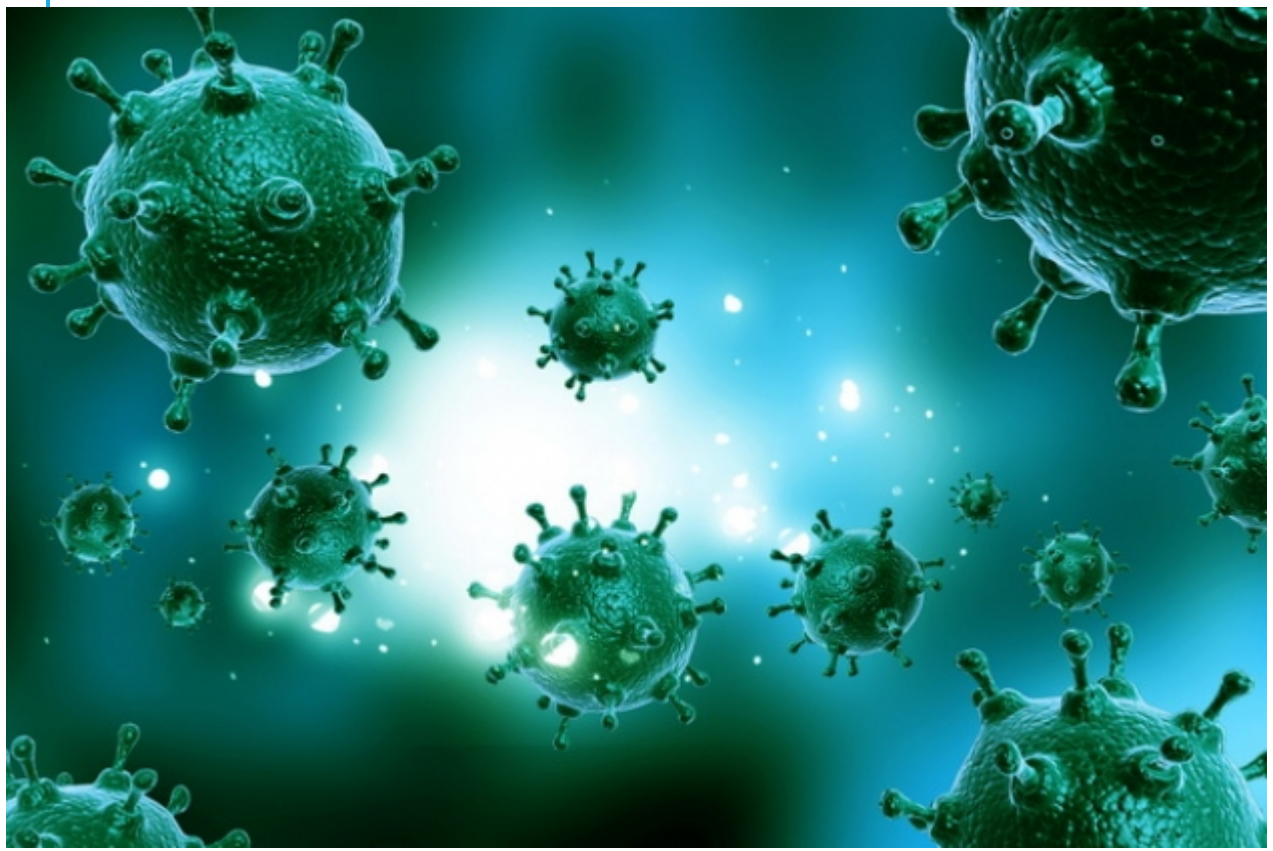
Если больной не может носить маску, надевайте сами – это не слишком надежная, но все-таки реальная защита от попадания в организм вируса через дыхательные пути.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Но не забывайте ее регулярно менять – ведь

уже через 2-2,5 **часа она перестает выполнять свои функции.**

ГРИПП – ЭТО ОПАСНО!



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Если вирус все-таки вас настиг, будьте вежливы по отношению к окружающим. Приобретите одноразовые платки или просто пачку бумажных салфеток — после использования их можно сразу выбрасывать.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Обязательно мойте руки и

умывайте лицо после посещения общественных мест.

Мойте посуду с дезинфицирую щими средствами,

проветривайте почаще квартиру в «гриппозный» период.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Даже если вы выздоравливаете,

воздержитесь от приема гостей и контактов с людьми со слабым иммунитетом или маленькими детьми.

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ?

Постепенно расширяйте режим, возобновляя прогулки и занятия спортом

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПРИ ПРОСТУДЕ

Энергия для организма

При простуде увеличивается потребность в энергии, которая в первую очередь обеспечивается легкоусвояемыми углеводами.

Поэтому в рацион необходимо вводить овсяную, рисовую и манную каши, напитки с медом, сладкие фрукты и соки из них.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПРИ ПРОСТУДЕ

Побольше белков

При недостатке белка нарушается синтез пищеварительных ферментов, антител, снижается бактерицидная активность сыворотки крови.

Поэтому суточное количество белков при простудах должно составлять не менее 1 г/кг массы тела.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПРИ ПРОСТУДЕ

При этом желательно, чтобы это были животные белки.

В качестве источников животного белка используют молоко, молочнокислые продукты, творог, нежирные сорта мяса, рыбы и птицы, яйца.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПРИ ПРОСТУДЕ

Особое внимание нужно уделить куриному бульону.

Благодаря наличию в курином мясе незаменимых аминокислот это блюдо является замечательным стимулятором продуцирования слизи, что делает мокроту менее вязкой и облегчает откашливание во время простудных заболеваний.

ПРАВИЛА ПИТАНИЯ ПРИ ПРОСТУДЕ

Макро-полезные микроэлементы

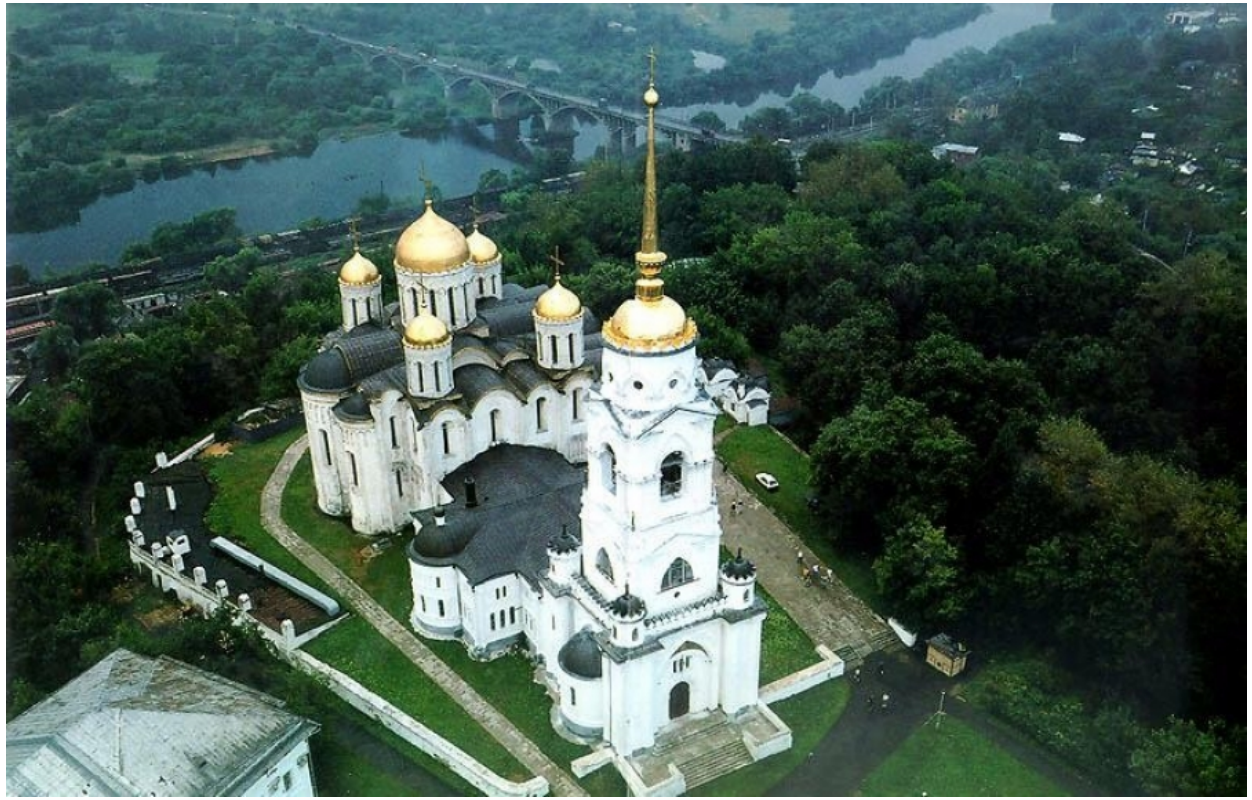
Витамины и микроэлементы, которых достаточно много в овощах и фруктах

повышают защитные силы организма!

ЗАКАЛЯЙТЕСЬ!

И НЕ БОЙТЕСЬ ДОКТОРОВ!

Желаем ВАМ здоровья!



ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ