

ГАУ «КЦСОН города Каменска-Уральского»

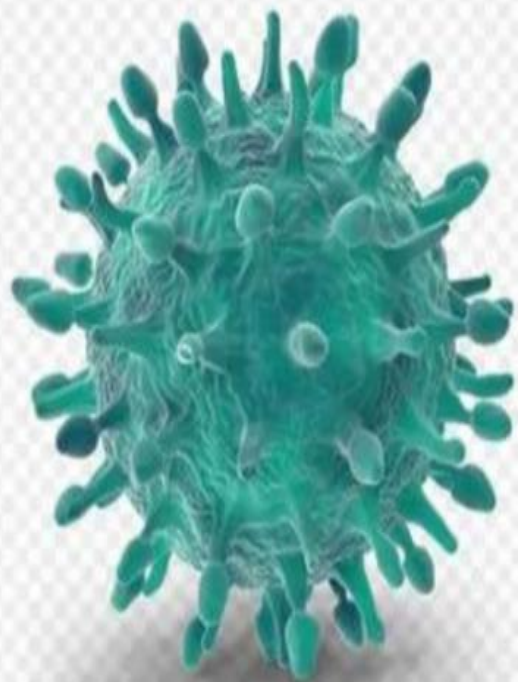
Презентация по Школе пожилого возраста  
На тему: „Как защититься от гриппа“



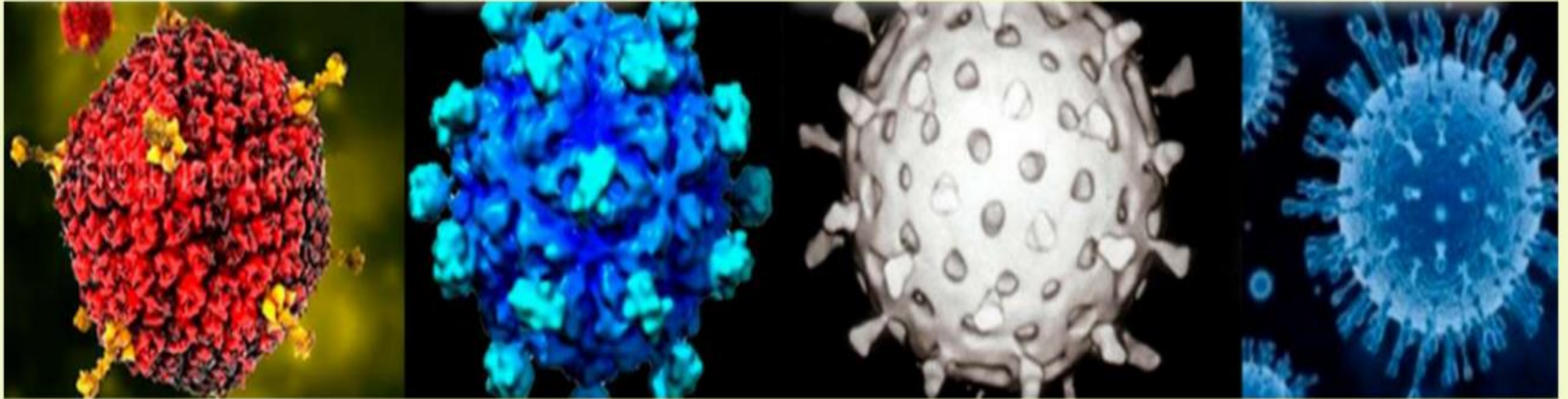
Направление: Безопасность жизнедеятельности  
Специалист по социальной работе  
Романова М.В.

**Грипп вызывается вирусами - микроскопическими формами жизни, которые проникая в живую клетку, заставляют ее механизмы воспроизводить все больше и больше вирусов.**

**Заражение вирусом гриппа, поражающим дыхательную систему, происходит в основном воздушно-капельным путем - при кашле, чихании и даже разговоре. Широкое распространение болезни вызывает эпидемию.**



**Вирусы поражают не только людей, но также животных и птиц. Известны три варианта вируса гриппа: серотипы А, В и С. Штаммы вируса классифицируются по двум видам белков, находящихся на поверхности вируса.**



**Самая большая опасность вирусов в том, что они быстро размножаются, образуя все новые и новые формы. Также при сочетании разные штаммы могут производить новые. Если возникает новый штамм, иммунная система человека бывает перед ним беззащитна.**

**Грипп особенно распространен в холодные месяцы. При холодной температуре внешняя мембрана вируса превращается в защитный гель и жизнеспособность вируса в воздухе увеличивается. Попадая в дыхательные пути человека, где температура значительно выше, вирус активируется и вызывает инфекцию. Холод, как таковой, не вызывает вирусных инфекций, но он создает для них благоприятную среду.**



# Меры защиты



 <p>Мясо постное, печень.</p>	 <p>Птица нежирная - индейка, куриная грудка без кожи.</p>	 <p>Рыба, морепродукты.</p>	 <p>Зелень петрушки, укропа, кресс-салат.</p>	 <p>Мёд.</p>	 <p>Ягоды: смородина, клюква.</p>
 <p>Кисломолочные продукты.</p>	 <p>Орехи, семечки.</p>	 <p>Бобовые: горох, фасоль, чечевица.</p>	 <p>Хлеб бездрожжевой, макарон.</p>	 <p>Чеснок, лук.</p>	 <p>Приправы: красный острый перец, чёрный перец, карри.</p>



## Три важных совета.

1. Укрепляйте организм.

Хорошо высыпайтесь и  
ешьте продукты,

укрепляющие защитные

силы организма. Включайте

в свой рацион больше

фруктов и овощей, хлебные

изделия из цельного зерна

Также ешьте нежирные

белковые продукты,

содержащие аминокислоты

необходимые для

укрепления иммунной

системы.



**2. Создайте условия, препятствующие развитию инфекции. По возможности в течение дня тщательно протирайте все столы и поверхности, на которых готовите пищу. Мойте кухонные и столовые принадлежности после каждого использования и регулярно меняйте постельное белье.**





**Дезинфицируйте предметы, до которых часто дотрагиваются: дверные ручки, трубки телефона, пульты дистанционного управления. Не забывайте проветривать помещение.**



**3. Соблюдайте личную гигиену. Тщательно мойте руки с мылом или обрабатывайте их дезинфицирующим раствором. (Небольшие бутылочки с таким раствором можно носить с собой)**

**Вытирайте руки и лицо только своим полотенцем.  
Не дотрагивайтесь до глаз,  
носа или рта немытыми  
руками. Во время кашля и  
чихания желательно  
пользоваться одноразовыми  
платками и тут же их  
выбрасывать. Старайтесь не  
прикасаться к телефонам и  
другим предметам, на которых  
кто-то мог оставить вирусы.  
Соблюдать их полезно всегда,  
но особенно когда есть  
опасность заразиться гриппом.**



# **Проявляйте заботу о других**

**Возможность заразить других**

**возникает уже за день до появления признаков гриппа и в течение первых пяти дней заболевания. Симптомы гриппа сходны с симптомами простуды, но обычно более ярко выражены. Это повышение температуры (обычно высокая), головная боль, сухой кашель и боль в мышцах. Насморк и такие симптомы, как тошнота, рвота и диарея, у детей возникают чаще, чем у взрослых.**



**Если у вас появились признаки заболевания,  
лучше оставайтесь дома, чтобы не заразить  
окружающих.**



**Больше отдыхайте и пейте много  
жидкости. Антивирусные  
средства могут помочь, но  
только при появлении первых  
СИМПТОМОВ.**

**Во время эпидемии  
Прежде всего нужно  
соблюдать рекомендации  
органов здравоохранения. Не  
стоит излишне волноваться и  
паниковать.**

**Придерживайтесь указанных  
выше советов. Старайтесь  
избегать людных мест. Если  
вы заболели, лучше носить  
защитную маску. Чаще  
мойте руки.**



**Для создания презентации использовались материалы:**

<https://profilaktica.ru/for-population/profilaktika-zabolevaniy/gripp/kak-ne-zabolet-grippom-vo-vremya-zimy/>

<https://www.who.int/ru/news-room/feature-stories/detail/five-simple-steps-to-protect-against-flu>

<https://gorzdrav.org/blog/mery-profilaktiki-grippa-orvi-i-virusnykh-zabolevanij-u-vzroslykh/>

<https://sandcrb.ru/patients/profilaktika/305-osnovnye-mery-profilaktiki-grippa>

# Будьте здоровы вы и ваши близкие!



**Успехов вам!**

