

Что такое ОРВИ?

Острая респираторная вирусная инфекция (ОРВИ) – острая, в большинстве случаев, самоограничивающаяся инфекция респираторного тракта, проявляющаяся катаральным воспалением верхних дыхательных путей и протекающая с лихорадкой, насморком, чиханием, кашлем, болью в горле, нарушением общего состояния разной выраженности.

Что такое грипп?

Грипп – это острая вирусная инфекция дыхательных путей, характеризующаяся поражением слизистых оболочек верхних дыхательных путей, лихорадкой, интоксикацией, а также нарушением деятельности сердечно - сосудистой и нервной систем. Грипп - одно из самых тяжелых и распространенных вирусных заболеваний зимнего сезона. Дети особенно уязвимы к гриппу. Причина - недостаточно сформированный иммунитет.

Это важно!

обратиться к врачу надо сразу же после того, как были замечены первые признаки гриппа или ОРВИ у детей, — это сведет к минимуму вероятность возникновения осложнений при болезни.

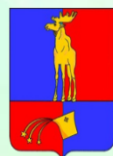
МИНИСТЕРСТВО ТРУДА
И СОЦИАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ МУРМАНСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЛАСТНОЕ
АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ
«МОНЧЕГОРСКИЙ КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР
СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»

(ГОАУСОН «Мончегорский КЦСОН»)
Отделение социальной реабилитации детей-
инвалидов

Российская Федерация, 184511,
Мурманская область,
г. Мончегорск,
улица Строительная, д.5
Тел./факс (815-36)7-27-35
m_kcson@mail.ru
Сайт учреждения:
www.monchkcson.ru

Буклет создан в рамках «Комплекса мер по развитию технологий, альтернативных предоставлению услуг в стационарной форме социального обслуживания детям-инвалидам и детям с ограниченными возможностями здоровья» при поддержке Фонда поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.



Сезон простуд: правила безопасности

Технология «Фундамент здоровья»



г. Мончегорск

5 шагов против ГРИППА и ОРВИ

Первый шаг:

Соблюдайте правила гигиены!

Необходимо соблюдать правила личной гигиены: регулярно и тщательно мыть руки, принимать водные процедуры, следить за чистотой одежды. Чаще проветривай комнату и делай влажную уборку.

Второй шаг:

Полезные привычки – залог здоровья!

Для профилактики простуды нужно добавлять в еду чеснок и лук – натуральные продукты, содержащие фитонциды, а также овощи, фрукты и ягоды красного, оранжевого и темно-зеленого цвета, содержащие большое количество витамина С, которые смогут защитить организм от вирусов. Утренняя зарядка и правильный распорядок дня помогут оставаться бодрым весь день.

Третий шаг:

Здоровье нужно укреплять!

Регулярные занятия спортом, прогулки на свежем воздухе и закаливание укрепят здоровье и научат организм сопротивляться непогоде и болезням.

Четвертый шаг:

Профилактика необходима!

Лучший способ профилактики гриппа - прививка. В случае угрозы эпидемии следуй советам врача и не бойся делать прививки – они защитят от тяжелой болезни.

Пятый шаг:

Осторожно – грипп!

Соблюдай постельный режим, если ты заболел. Не стоит приглашать друзей в гости – они могут заразиться. Если началась эпидемия гриппа, нужно избегать поездок в городском общественном транспорте, кинотеатров, торговых центров – мест, где скапливаются люди, среди которых могут быть больные гриппом. Не забывай напомнить об этом родителям.

Если тебе пришлось пойти в такое место, где одновременно находится много людей, надень ватно-марлевую повязку.



Питание при, гриппе и ОРВИ

В период распространения вирусных инфекций и риска заболеть ими предпочтение стоит отдать продуктам, содержащим витамины А, С, цинк и кальций: цитрусовые, яблоки, смородина, киви, сладкий перец, квашеная капуста, укроп, петрушка, зелёный лук, свёкла, нежирные молочные и кисломолочные продукты (творог, сметана, молоко, кефир, йогурт), твердые сыры, отварная рыба жирных сортов, телятина, курица, морковь со сметаной, изюмом или курагой, напитки из клюквы и брусники, растительные масла (оливковое, льняное, подсолнечное), каши. Другими словами, употреблять те продукты, которые не будут перегружать организм своей энергоемкостью и поддержат иммунитет. Вирусы плохо переносят щелочную среду, поэтому стоит включить в водный баланс минеральную воду. Щелочную среду помогут создать овощи, ягоды, фрукты, зелень.

Будьте здоровы!