

Культура безопасности жизнедеятельности

Муниципальное казенное учреждение
«Служба г. Усолье-Сибирское
по вопросам ГОЧС и ПБ»

ИНФОРМИРУЕТ

Неблагоприятные влияния осенней погоды вызывают сезонное увеличение острых респираторных заболеваний, гриппа и простудных заболеваний ОРВИ у населения.

Пути передачи ОРВИ:

- воздушно-капельный;
- контактный.

Вот почему важно мыть руки, избегать прикосновений рук к собственному лицу и пользоваться масками при вспышках респираторных инфекций.

Вирус гриппа может сохранять жизнеспособность вне организма до 3-х недель - заражение может происходить даже спустя значительное время после контакта больного человека с предметами домашнего обихода, детскими игрушками, посудой, ручками дверей общественных заведений и прочих местах.

Симптомы:

-Сухость, першение, боль в горле возникают при поражении слизистой оболочки глотки.

-Кашель возникает при заболевании слизистой бронхов. В начале он сухой, позже влажный и может быть с отделением жёлтой (гноной) мокроты.

-Заложенность носа и чихание возникают за счёт поражения слизистой носа.

-Изменение голоса является проявлением инфекционного воспаления слизистой оболочки гортани.

-Может происходить покраснение конъюнктивы глаз, слезотечение, иногда — светобоязнь.

Для профилактики осложнений, лечение гриппа и ОРВИ - под наблюдением врача.

10 защитников организма от простуды



1. Чеснок

укрепляет иммунную систему, помогает бороться с вирусом. Зубчик чеснока нужно разжевать или разрезать – при разрушении его клеток образуется бактерицидный антибиотик аллицин, обеззараживающий полость рта и кишечник. Чеснок эффективен как во время простуды, так и после: помогает избежать некоторых осложнений.



2. Красный болгарский перец

содержит витамина С больше чем цитрусовые и укрепляет иммунитет.



3. Клюква

содержит витамины: А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами.



4. Йогурт и кефир

укрепляют микрофлору организма и стимулируют иммунитет.



5. Брокколи

источник витаминов А, В, Е, стимулируют иммунную систему.



6. Мёд

обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма.



7. Вода

увеличивает сопротивляемость организма, регулирует обмен веществ.



8. Шиповник

источник витамина С, обладает противовоспалительным и противомикробным действием.



9. Морковь

содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям.



10. Морская рыба и морепродукты

содержат цинк, помогают бороться с первыми симптомами простуды.

Телефоны экстренной помощи

- Скорая помощь 03, сот.103
- ЕДДС города 6-24-50, сот.112

Телефоны вызова врача на дом:

- Поликлиника №1 – 7-11-76
Комсомольский проспект д. 54 и 56
- Поликлиника №2 – 6-35-87
ул. Ленина д. 71
Работа регистратур с 7.30 ч.
- Коллентр – 8-800-302-19-59
часы работы: с 8.00 до 16.00 часов

Берегите себя и будьте здоровы!

Дополнительная информация на сайте:
go.usolie-sibirskoe.ru