



ГРИПП ПРОДЛИЛ КАНИКУЛЫ

В актовом зале Роспотребнадзора состоялась пресс-конференция, посвященная проблеме предупреждения распространения на территории Орловской области высокопатогенного вируса гриппа А (H1N1). В работе конференции приняли участие руководитель Управления Роспотребнадзора по Орловской области Г.Л. Захарченко и заместитель начальника отдела эпидемиологического надзора Т.Н. Манюшкина.

В начале ноября в области наметилась тенденция к росту заболеваемости сезонным гриппом и ОРВИ. В эпидемиологический процесс было вовлечено практически всё население области, но чаще всего обращение за медицинской помощью регистрировалось среди детей. Именно поэтому комиссия правительства Орловской области по вопросам, связанным с заболеваемостью гриппом, приняла решение по ужесточению противоэпидемиологического режима.

В связи с этим были закрыты школы города Орла и выборочно в Ливнах, Мценске и Болхове. Незапланированные каникулы продолжались до 25 ноября. Введены ограничения на проведение массовых культурных и спортивных мероприятий.

По поручению губернатора А.П. Козлова в Роспотребнадзоре было разработано и подписано постановление об обязательном контроле за состоянием беременных женщин. Се-

годня в Орловской области 4772 женщины, ожидающие ребенка. Цель такого мероприятия — оперативная госпитализация беременных в случае необходимости. В результате у семи будущих мам обнаружены симптомы гриппа. К счастью, в госпитализации никто из них не нуждается. Были открыты дополнительные койки на базе детской инфекционной больницы и боксы в детской областной больнице.

Роспотребнадзор проводит ежедневный мониторинг заболеваемости среди детей и взрослых.

Противоэпидемиологические мероприятия дали результаты. За последнюю неделю в области зарегистрировано 10414 случаев ОРВИ и 407 случаев сезонного гриппа, что на 18,5 процента меньше, чем в начале ноября. Поэтому принято решение о возобновлении учебного процесса, но при условии соблюдения строгого противоэпидемиологического режима, а это регулярное проветривание кабинетов, запрещение кабинетной

системы обучения, дезинфекция посуды в пищеблоке, введение масочного режима, ограничение массовых мероприятий. Лишь в единичных классах в некоторых районах сохраняется карантин, так как болеет более 20 процентов учеников.

В середине ноября в область поступило 16 тысяч доз живой вакцины против высокопатогенного вируса гриппа. Инактивированная вакцина для детей поступит в Орловскую область в начале декабря. Сделана заявка на 185300 человек. Из федерального бюджета для нашей области выделены средства на 175 тысяч доз вакцины.

— В целом интенсивность эпидемического процесса уменьшается, — сказал на конференции Г.Л. Захарченко. — Общий уровень заболеваемости гриппом и ОРВИ по области снизился. Ситуация с лекарственными препаратами нормализовалась. Но основной профилактикой против гриппа остается вакцинация. А главное — при первых же симптомах заболевания не надо выжидать время и думать, что может быть, вылечусь самостоятельно. Лучше сразу обратиться к врачу, чтобы избежать осложнений. Мы знаем, как диагностировать грипп, как его лечить и как с ним бороться.

Ирина ПОЧИТАЛИНА.

СОВЕТЫ СПЕЦИАЛИСТОВ ВОЛШЕБНЫЕ АРОМАТЫ

Разрешите чудесным эфирным маслам вернуть вам жажду жизни, душевное равновесие и отменное здоровье!

Эфирные масла издавна применяются для массажа, улучшения настроения и лечения кожных заболеваний. Любое масло можно купить в аптеке.

1. Масло апельсина или мандарина уменьшит объемы талии и бедер! В ладошке смешайте пять капель масла с вашим любимым кремом и каждый день после душа втирайте в кожу.

2. Масло чайного дерева убивает бактерии и грибки. Если на теле появились прыщики, аккуратно помажьте их этим маслом — кожа станет чистой!

3. Лаванда избавит ножки от отеков, усталости. Растворите 3—4 капли лавандового масла в горячей ванночке и опустите в нее ноги на 15 мин.

4. Розовое масло повышает эластичность и упругость кожи, рассасывает рубцы и шрамы. Просто добавьте пять капель масла в крем для массажа.

5. Можжевельник спасет волосы от перхоти. Выдавите шампунь в ладонь и добавьте туда две капли можжевельного масла каждый раз, когда моете голову.

ВОЛОСЫ СЕКУТСЯ. ЧТО ПОМОЖЕТ?

Если волосы начинают расслаиваться на концах, их называют секущимися. Для спасения шелухи раз в две недели делайте маску: 1 желток, 1 ч. л. меда и 1 ст. л. коньяка перемешайте и нанесите на волосы по всей длине. Смойте теплой водой через 10—15 мин. Локоны снова станут сильными.

ЦЕЛЕБНАЯ ГЛИНА ДЛЯ РОСКОШНОГО ТЕЛА

Разведите пакетик сухой глины теплой водой или молоком (см. инструкцию). Нанесите на тело, обернитесь целлофановой пленкой, укройте одеялом. Через полчаса смойте. Такая процедура в салоне красоты называется обертыванием и стоит несколько тысяч рублей.

ПРИРОДНЫЙ ЛЕКАРЬ

Чудесный целитель — сладкий перец. Этот дар природы обогатит ваш организм полезными микроэлементами и избавит от хворей.

При заболеваниях сосудов, инсультах ежедневно съедайте по 1/2 среднего свежего перца, ведь в этом овоще — кладь витаминов, которые укрепляют кровеносные сосуды, делают их эластичными.

При стрессах, нервных срывах смешайте 1/2 ст. пюре сладкого перца (можно сделать в миксере или натереть на мелкой терке) с 1 ст. л. липового меда. Принимайте по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день через 30—40 мин. после еды. Курс — 10 дней. Нервы придут в норму.

При хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта опустите плоды на 30—40 сек. в кипящую воду. Потом легко снимите с перчиков жесткую кожицу и кушайте. В день съедайте по 40—50 г. Снимется раздражение в желудке и кишечнике.

РЕЦЕПТЫ ИЗ КОНВЕРТА

ГОЛОС ПРОПАЛ ИЛИ СЕЛ

Вернуть голос помогут простые рецепты.

МОРКОВНОЕ МОЛОКО: потрите одну среднюю морковь на терке и варите в двух стаканах молока 15 мин., а затем процедите. Пейте теплое молоко на ночь и полощите им горло 3—4 раза в день.

МЕДОВОЕ СЧАСТЬЕ: если нет аллергии на мед, то добавляйте его по чайной ложке в чай, молоко, творог, фруктовые салаты. Головные связки окрепнут.

*Е. ФИЛИППОВА.
г. Орел.*

ЦВЕТОТЕРАПИЯ

КАКОЙ ЦВЕТ ПОБЕДИТ БОЛЕЗНЬ?

Специалисты по цветотерапии уверены: многие недуги можно победить с помощью цветковых оттенков, ведь каждый из них по-своему влияет на наше самочувствие и настроение.

Красный насыщает энергией и жизненной силой, стимулирует работу мозга. Этот цвет помогает при лечении болезней крови, простуды, депрессии. Но он противопоказан гипертоникам, так как повышает давление!

Синий дарит спокойствие и гармонию, понижает температуру тела и полезен при кровотечениях, ожогах, ги-

пертонии. А вот избыток синего приводит к унынию!

Желтый помогает быстрее соображать, принимать решения. Этот цвет насыщен положительной энергией солнца. Он заживляет дерматиты и другие заболевания кожи.

Оранжевый повышает настроение, как и красный цвет, но действует мягче, помогает при всех пищева-

тельных болезнях. Оранжевый не рекомендован легко возбудимым людям.

Зеленый умиротворяет, помогает вылечить сердце, стимулирует клеточный рост, поэтому полезен при переломах, но нежелателен при раковых заболеваниях.

Как лечиться? Активнее используйте лечебный для вас цвет в украшении квартиры и в одежде. Помните: коричневый, черный, серый считаются депрессивными и мешают вашему выздоровлению!