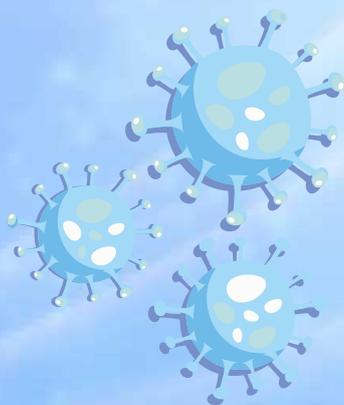




ТЕНТОРИУМ®

РУКОВОДСТВО по профилактике вирусных заболеваний

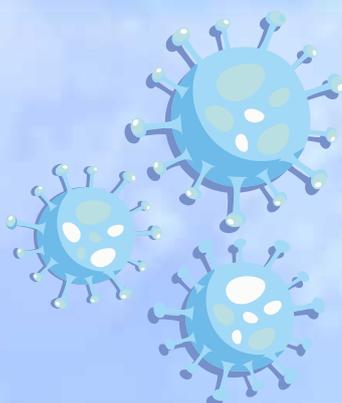


Рекомендации специалистов

СОДЕРЖАНИЕ



	Что такое вирусы и чем они опасны	3
	Профилактика сезонных вирусных заболеваний	4
	Вирус COVID-19 (справочная информация)	6
	Рекомендации ВОЗ в связи с пандемией коронавируса	8
	Противовирусная аптечка от ТЕНТОРИУМ®	13
	Обращение президента ТЕНТОРИУМ® Раиля Хисматуллина	15



ЧТО ТАКОЕ ВИРУСЫ И ЧЕМ ОНИ ОПАСНЫ?

Что такое вирус?

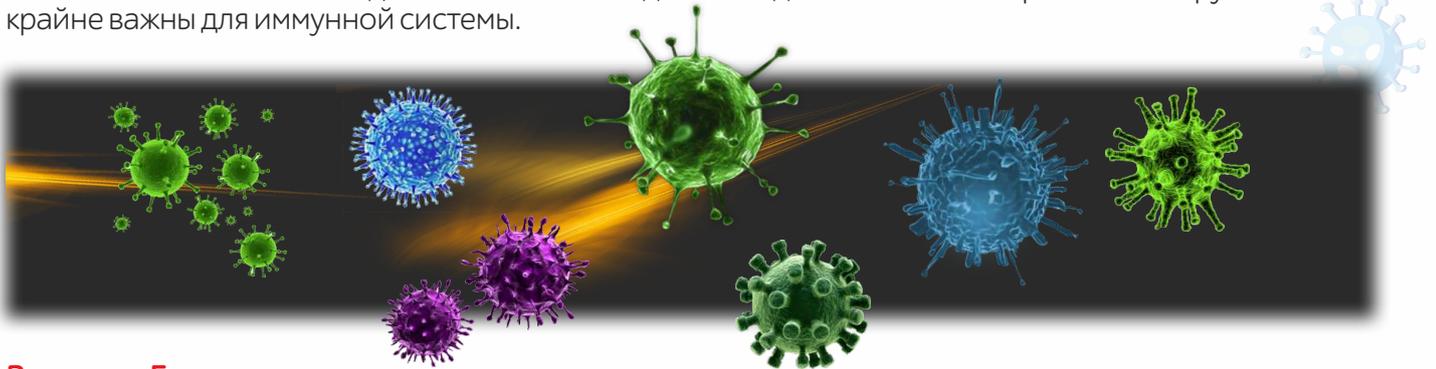
Вирус – это маленький инфекционный агент или паразит, который не может размножаться сам по себе. Он размножается внутри других организмов.

История появления

Вирусы найдены везде, где есть жизнь. Считается, что вирусы являются аборигенами нашей планеты. Это первые живые организмы на планете и одновременно – провокаторы болезней.

Значение для жизни планеты

Если принимать во внимание, что с вирусов началась жизнь на нашей планете, то вирусы – это хорошо. Когда-то эксперимент доказал, что в условиях полной стерильности организм является нежизнеспособным. Это доказывает необходимость для нас контактировать с вирусами. Они крайне важны для иммунной системы.



Вирусы vs Бактерии

Возбудители заболеваний бывают разные: в виде клетки (это бактерии), в более мелкой форме – это вирусы. Вирусы нельзя путать с бактериями, особенно во время лечения.

Бактерии вызывают другие симптомы и характер развития болезни, нежели вирусы. Например, антибиотики не лечат от вирусов. Антибиотики существуют для лечения от бактерий. Потому что бактерии – это сложная форма жизни, а вирусы – простейшая.

Жизнь и размножение вирусов

Вирусы больше всего любят жить в живом организме – человека, животного или растения. Именно в организме вирусы занимаются любимым делом – размножением.

Но они умеют выживать и вне организма. В основном где-то на дверных ручках, столах, поручнях общественного транспорта и других поверхностях. В природе вирусы живут всегда, но погода влияет на их способность выживать вне организма и быстро мигрировать от человека к человеку.

Стоит понимать, что вирусы не появляются у людей из-за забытой дома шапки, холодного лимонада или расстегнутой куртки.

Противодействие вирусам

Так как вирусы используют для размножения естественные метаболические пути клеток-хозяев, их сложно уничтожить без применения препаратов, токсичных для самих клеток-хозяев. Наиболее эффективными медицинскими мерами против вирусных инфекций являются вакцинации, создающие иммунитет к инфекции, и противовирусные препараты, избирательно ингибирующие репликацию вирусов.

Развитие вирусов

Эволюция вирусов происходит буквально на наших глазах. Идет постоянная гонка вооружений между вирусами и живыми организмами, и когда вирус изобретает новое оружие, возникает эпидемия. Людям уже удалось победить некоторые вирусы, такие как вирус черной оспы, испанку, но другие требуют ежегодной разработки и открытия новых вакцин.

Опасность вирусов для человека

Ежегодно от осложнений вирусных заболеваний погибают тысячи людей. Это связано с тем, что вирусы обладают способностью менять свою структуру, и мутировавший вирус способен поражать человека вновь. Так, переболевший гриппом человек имеет хороший иммунный барьер, но, тем не менее, новый вирус-мутант, способен легко проникать через него, так как иммунитета против этого вида вируса организм пока не выработал.

Профилактика сезонных вирусных заболеваний



«Противодействуй болезни вначале; поздно думать о лекарствах, когда болезнь укоренилась от долгого промедления»

Овидий

Рекомендации даёт эксперт компании ТЕНТОРИУМ® - Ирина Хисматуллина, кандидат медицинских наук.

Главная проблема сезонных заболеваний в том, что они очень легко передаются от человека к человеку: воздушно-капельным и контактно-бытовым путём, через грязные руки и различные предметы. Ещё одно неприятное качество сезонных заболеваний - огромное количество возбудителей, которые их вызывают.

Профилактика особенно важна для больных хроническими заболеваниями, детей и пожилых людей, так как эти группы населения наиболее уязвимы и восприимчивы к вирусным заболеваниям - их иммунитет не работает в полную силу.

Сезонные заболевания очень коварны, и их проще предотвратить, чем лечить. Поэтому я хочу напомнить самые простые правила поведения в сезон вирусных инфекций.



Мойте руки всегда, когда приходите с улицы. Мытьё рук должно происходить тщательно - необходимо мыть руки не менее 20 секунд с внутренней и тыльной стороны ладони.

Не трогайте лицо, глаза, нос немытыми руками.



Соблюдайте личную гигиену - не снимайте перчатки в транспорте, протирайте руки дезинфицирующими салфетками или антисептиком, умывайтесь, когда возвращаетесь домой.

Ежедневно проводите влажную уборку помещений и используйте увлажнители, которые предотвращают распределение бактерий и вирусов по воздуху.



Профилактика сезонных вирусных заболеваний



Перед выходом в людные места, промойте нос и нанесите на слизистую защитный крем или бальзам с противовирусными свойствами. Постарайтесь ограничить своё пребывание в местах с большим скоплением людей.

Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Проветривайте как можно чаще помещения, в которых вы постоянно находитесь. Сквозное проветривание длительностью 10 минут полностью меняет воздух в помещении.

Если в помещении есть чихающие и кашляющие люди, обязательно наденьте медицинскую маску. И в целом постарайтесь избегать таких людей.



Для укрепления иммунитета используйте продукты с высокими иммуномодулирующими свойствами.

Пейте больше жидкости. Процесс постоянного питья не дает инфекции надолго задержаться в полости рта или желудке.



Придерживайтесь здорового образа жизни - полноценный сон, здоровая пища, регулярная физическая активность.

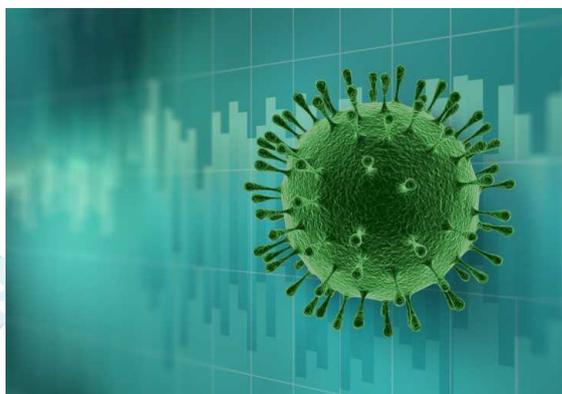
При первых признаках вирусного заболевания обратитесь к врачу.



БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Вирус COVID-19 (справочная информация)

Что такое коронавирус и как он появился?



Коронавирусы – это семейство вирусов, включающее на январь 2020 года 40 видов РНК-содержащих вирусов, которые поражают человека и животных.

У людей коронавирусы вызывают острые респираторные заболевания, атипичную пневмонию и гастроэнтериты. У детей возможны бронхиты и пневмония.

Коронавирусная инфекция COVID-19 – потенциально тяжёлая острая респираторная инфекция, вызываемая коронавирусом SARS-CoV-2.

Представляет собой опасное заболевание, которое может протекать как в форме острой респираторной вирусной инфекции лёгкого течения, так и в тяжёлой форме, специфические осложнения которой могут включать вирусную пневмонию, влекущую за собой острый респираторный дистресс-синдром или дыхательную недостаточность с риском смерти. Глобально летальность заболевания оценивается в 4%.

Изначально вспышка произошла от животных. Предположительно, источником стал рынок морепродуктов в Ухани, где шла активная торговля не только рыбой, но и такими животными, как сурки, змеи и летучие мыши.

Какие симптомы у заболевания, вызванного коронавирусом?

Основными симптомами являются:

чувство усталости; затруднённое дыхание; высокая температура; кашель и/или боль в горле.

Симптомы во многом сходны со многими респираторными заболеваниями, часто имитируют обычную простуду, могут походить на грипп.

Если у вас есть аналогичные симптомы, вспомните, посещали ли вы в последние две недели зоны повышенного риска (Китай, Европа, США). Если ответ положителен – к симптомам следует относиться максимально внимательно.



Как передаётся коронавирус?



Как и другие респираторные вирусы, коронавирус передаётся воздушно-капельным путём, распространяясь через капли, которые образуются, когда инфицированный человек кашляет или чихает. Кроме того, он может распространяться контактно-бытовым путём, когда кто-то касается любой загрязнённой поверхности, например, дверной ручки. Люди заражаются, когда они касаются загрязнёнными руками рта, носа или глаз.

Вирус COVID-19 (справочная информация)

Кто в группе риска?



Заболевание вызывается новым вирусом, у людей к нему нет приобретённого иммунитета, поэтому к инфекции восприимчивы люди всех возрастных категорий.

Особо тяжело переносят инфекцию дети и пожилые люди. Для этих возрастных групп очень опасны осложнения, которые могут развиваться во время заболевания.

Тяжёлые формы болезни с большей вероятностью могут развиваться у пожилых людей и у людей с определёнными заболеваниями, включающими астму, диабет и сердечные заболевания. Это связано с индивидуально низкими защитными свойствами организма и ослаблением иммунитета.

Дети болеют более тяжело в связи с тем, что их иммунная система еще не встречалась с вирусами и не приобрела против них защитные свойства.

Чем лечить коронавирус?

Против болезни пока отсутствуют какие-либо специфические противовирусные средства лечения. В большинстве случаев (примерно в 80%) какое-либо специфическое лечение не требуется, а выздоровление происходит само по себе.

В тяжёлых случаях применяются средства для поддержания функций жизненно важных органов. Примерно в 15% случаев заболевание протекает в тяжёлой форме с необходимостью применения кислородной терапии.



Какова ситуация с распространением коронавируса в мире?



В связи с эпидемией Всемирной организацией здравоохранения объявлена чрезвычайная ситуация международного значения в области здравоохранения, а риски на глобальном уровне оцениваются как очень высокие. Ситуация быстро развивается, ежедневно увеличивается количество заболевших и погибших. Ведутся различные научные и клинические исследования.

11 марта распространение вируса было признано пандемией. Эта эпидемия является первой в истории человечества пандемией, поддающейся контролю.

Рекомендации ВОЗ в связи с пандемией коронавируса COVID-19

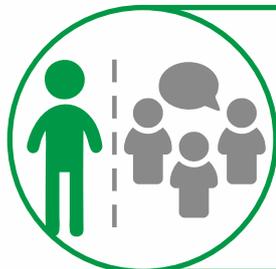
Будьте готовы к коронавирусной инфекции



Остерегайтесь заражения коронавирусной инфекцией COVID-19.

Если у вас затруднено дыхание, обратитесь за помощью к врачу.

Если вам 60 лет и больше или вы болеете такими заболеваниями как: сердечно-сосудистые заболевания, заболевания органов дыхания, диабет, избегайте мест большого скопления.



Не допускайте стигматизации во время COVID-19, соблюдайте солидарность с теми, кого затронула вспышка заболеваемости, рассказывайте о людях, которые переболели вирусом.

Позаботьтесь о близких, следите за здоровьем родных и сохраняйте спокойствие.



Не допускайте распространения страхов во время COVID-19: узнайте о болезни, чтобы понимать риски, принимайте реальные меры, чтобы не заболеть COVID-19.

Рекомендации ВОЗ в связи с пандемией коронавируса COVID-19

Защитите себя и окружающих от заражения коронавирусом



Мойте руки с мылом под проточной водой, часто используйте антисептические спиртосодержащие средства.

При кашле и чихании прикрывайте рот и нос согнутым локтем или салфеткой. Использованные салфетки выбрасывайте в закрытые мусорные баки.



Не плюйте на землю в общественных местах.

Избегайте близких контактов с людьми, если вы кашляете. Если у вас наблюдаются высокая температура, кашель, затруднено дыхание, как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.



После кашля или чихания и при уходе за больными протирайте руки антисептическими средствами и мойте тщательно руки с мылом.

Рекомендации ВОЗ в связи с пандемией коронавируса COVID-19

Соблюдайте правила безопасности пищевых продуктов



Перед приготовлением пищи тщательно мойте руки с мылом.

Используйте разные разделочные доски для сырого мяса и готовой пищи.



Мойте руки в промежутке между разделкой сырого мяса и обращением с готовой пищей.

Употребляйте только тщательно приготовленную пищу. Мясо больных животных и животных погибших от болезни не должно идти в пищу.



В районах, охваченных вспышками, продукты из мяса можно использовать также без опасений в пищу при условии, что они были подвергнуты термической обработке до полной готовности, с соблюдением всех правил безопасности.

Рекомендации ВОЗ в связи с пандемией коронавируса COVID-19

Вы работаете на рынке под открытым небом?
Защитите себя от инфекции!



Часто мойте руки с мылом и водой после того, как прикасались к животным или продуктам животного происхождения.

Проводите очистку и дезинфекцию оборудования и рабочего пространства по крайней мере раз в день.



Надевайте защитные халаты/фартуки, перчатки и маску при обращении с животными и продуктами животного происхождения.

Снимайте защитную одежду после окончания работы, ежедневно стирайте фартуки и оставляйте одежду на рабочем месте.



Не допускайте, чтоб члены семьи соприкасались с загрязнённой рабочей одеждой и обувью.

Рекомендации ВОЗ в связи с пандемией коронавируса COVID-19

Защитите себя от инфекции во время поездки



Откажитесь от поездки, если у вас появились высокая температура и кашель. Как можно скорее обратитесь за медицинской помощью.

Избегайте близких контактов с людьми, которые имеют признаки высокой температуры или кашляют.



Используйте маску убедитесь в том, что она прикрывает рот и нос. Надев маску старайтесь не прикасаться к ней. Выбросьте одноразовую маску сразу же после использования и вымойте руки.

Если вы почувствовали себя нездоровым в поездке, как можно скорее сообщите об этом экипажу и обратитесь за медицинской помощью. Расскажите врачу, совершали ли вы до этого какие-либо поездки.



Избегайте близких контактов с больными животными и не берите их с собой в поездки.

НА СТРАЖЕ ВАШЕГО ИММУНИТЕТА!



«Продукт №1» – это жидкий концентрат нативного (чистого) прополиса. Экстракция происходит этиловым спиртом, с последующим добавлением шунгированной воды. Вода в данном случае призвана снизить раздражающее воздействие этилового спирта. Спиртовая экстракция позволяет выделить и экстрагировать комплекс активных веществ – флавоноидов и биофлавоноидов – многочисленных классов микронутриентов и витаминоподобных веществ, физиологически значимых для человека.

Основное действие продукта происходит за счет антиоксидантов. «Продукт №1» обладает антисептическим действием – противобактериальными, противовирусными и противогрибковыми свойствами, а также стимулирует защитные реакции организма.

«Прополис С» – биологически активная добавка, в которой основными действующими веществами являются экстракт прополиса и витамин С.

По содержанию антиоксидантов, «Прополис С» превосходит клюкву, черноплодную рябину, бруснику, зеленый чай и лимон. Флавоноидные соединения, экстрагированные из прополиса, усваиваются и работают эффективнее в паре с аскорбиновой кислотой (витамин С). 1 чайная ложка «Прополис С» обеспечивает 23 % необходимой суточной нормы потребления витамина С и 40% рекомендуемой нормы потребления флавоноидов.

«Прополис С» рекомендуется принимать при вирусных и простудных заболеваниях. «Двойная защита» прополиса и витамина С помогает поддерживать иммунитет, усиливать защитные реакции организма и противостоять инфекциям.



Противовирусная аптечка от ТЕНТОРИУМ®



«Рино-фактор» – крем для ухода за кожей тела

Действие крема основано на мощной рефлекторной стимуляции эфирными маслами слизистой оболочки носа, в результате которой снижается избыточная секреция слизи, уменьшаются отёки слизистой оболочки и болевые ощущения, укрепляется сосудистая стенка. Экстракт прополиса, как компонент крема, оказывает выраженное бактерицидное и противовирусное действие.

При воспалительных заболеваниях органов дыхания крем втирается в соответствующие биологически активные точки лица – кончики крыльев носа, точки начала бровей, слизистая носовых ходов, височные области.



Бальзам «Эй-Пи-Ви» – это водный экстракт прополиса. Прополис обладает противовирусной активностью, механизм действия которой сходен с действием интерферона. В организме человека угнетает развитие вирусов гриппа, герпеса, гепатита.

Действующими веществами «водного» прополиса являются гидроксикоричные кислоты – кофейная, кумаровая, розмариновая, феруловая, хинная. Наличие данных кислот объясняет антиоксидантное, антибактериальное, противоопухолевое и иммуномодулирующее действие «Эй-Пи-Ви».

«Эй-Пи-Ви» активен в отношении многих патогенных микроорганизмов, вирусов и грибков. Например, коричные кислоты – основные компоненты, оказывающие противогриппозное действие в водном экстракте прополиса. Результаты исследований доказали, что коричные кислоты являются активными компонентами с противовирусным эффектом (Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine, Volume 2011).

Основное назначение «Эй-Пи-Ви» – повышать устойчивость организма к микробным и вирусным возбудителям, пролонгировать действие антибиотиков.

ТОРИ-ТЕНТОРИ «Персик» – жидкое мыло с экстрактами прополиса и пчелиной огневки.

Жидкое мыло – это современное, универсальное моющее средство нового поколения. В отличие от обычного мыла, оно мягко, но эффективно очищает кожу, не нарушая естественного жирового слоя, сохраняя кислотно-щелочную мантию кожи. Грязные руки не соприкасаются с жидким мылом, и микробы и грязь не остаются на поверхности жидкости

Основным действующим компонентом является прополис. Он проявляет защитные свойства против различных видов возбудителей и оказывает эффективное противовоспалительное действие. Кондиционирующие добавки оставляют на коже тонкую и защитную, проницаемую для воздуха, пленку.

Прополис не только наполняет кожу полезными витаминами, сохраняя красоту, но и способствует заживлению ранок, питанию ногтей и уходу за нежной кожей рук. В зимние месяцы прополис защищает кожу от негативного воздействия холодного ветра, а летом от обезвоживания на солнце.



Обезопасьте своё здоровье –
закажите **«Противовирусную аптечку»** от Тенториум

ЗАКАЗАТЬ

Обращение президента компании: Р. Г. Хисматуллина

Дорогие сограждане!

Многим сейчас кажется, что привычный ход событий нарушен. И это действительно так. Отнеситесь к сложившейся эпидемиологической ситуации серьезно и ответственно, но не паникуйте!

Наша команда разработала специальную противовирусную памятку для информирования людей о возможных угрозах, связанных с распространением вируса. В ней даны конкретные рекомендации и решения по противостоянию вирусной угрозе. Уверен, что следуя им, вы значительно обезопасите себя и свою семью от возможных проблем со здоровьем.



Ознакомившись с руководством по профилактике вирусных заболеваний, делитесь им с друзьями и знакомыми. Чем больше людей узнает о простых, но важных мерах предосторожности, тем эффективнее мы вместе сможем противостоять угрозе! Выстоять сейчас важно каждому из нас.

Соблюдайте меры предосторожности, не подвергайте опасности своих родных и близких, коллег и бизнес-партнёров. Помните, что лучше предупредить болезнь, чем тратить силы, здоровье и деньги на её лечение!

Главная ценность нашей компании - это люди, ради которых мы работаем. Я очень вами дорожу и желаю крепкого здоровья! Берегите себя.

A stylized handwritten signature in blue ink, consisting of several loops and a long horizontal stroke.

С уважением,
Раиль Хисматуллин.