

Осторожно – грипп!

Соблюдайте правила личной гигиены!

Не пренебрегайте правилами личной гигиены! Следите за чистотой одежды и постельного белья. Регулярно убирайте и проветривайте помещения.

Ведите здоровый образ жизни

Откажитесь от вредных привычек, ведите подвижный образ жизни, придерживайтесь режима правильного питания, рационально планируйте своё время, чередуя работу и отдых.

Укрепляйте иммунитет

Регулярно занимайтесь спортом, подберите индивидуальную схему закаливания. Следите, чтобы в ваш ежедневный рацион входили продукты, богатые витаминами, минеральными веществами, аминокислотами.

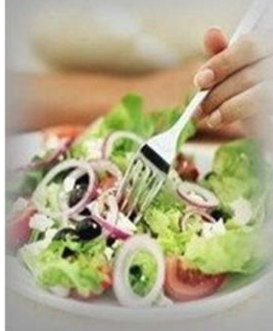
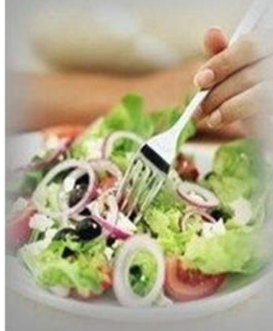
Принимайте меры профилактики

В случае возникновения угрозы эпидемии пройдите курс профилактики специальными лекарственными средствами или сделайте прививку.

Осторожно - грипп!

В случае недомогания обращайтесь к врачу. Исключите посещение учебного заведения, работы и контакты с другими людьми. Носите маску, если заболели сами или если среди друзей и родственников есть заболевшие гриппом или ОРВИ.

Берегите себя и своих близких



ГРИПП И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА



Грипп – это острое инфекционное заболевание, возбудителем которого являются вирусы, поражающие дыхательные пути – нос, горло и легкие.

Вирусы, вызывающие грипп, постоянно существуют вокруг нас. Им свойственно очень быстро меняться (мутировать), и именно поэтому гриппом можно болеть много раз. Вирус распространяется очень быстро. Чихая, кашляя, разговаривая, заболевшие люди, разбрызгивают в воздухе мельчайшие капли, в которых и находится вирус. Врачи говорят, что грипп передается воздушно-капельными путями.

Симптомы гриппа

В острый период болезни у вас может быть высокая температура, головная боль, боли в мышцах и суставах (ломота), за которыми очень быстро последует насморк, кашель и боль в горле. Такое состояние может продлиться неделю. В некоторых случаях болезнь распространяется на легкие, вызывая бронхит и пневмонию. Это чаще встречается у лиц пожилого возраста, курильщиков, людей с плохим здоровьем или у пациентов, у которых есть астма или другие заболевания легких.

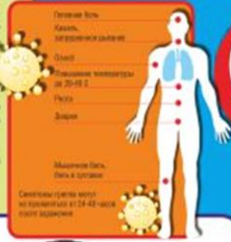
Что можете сделать вы

Лучше отдыхать, пока вы не почувствуете себя лучше, а температура не понизится. В день хорошо выпивать до 8 стаканов жидкости (вода, сок, сладкого травяного чая с лимоном и медом (если у вас нет аллергии)). Особенно важно много пить, если у вас высокая температура, и вы много потеете. Не следует пить крепкий чай, кофе или алкогольные напитки, т.к. они не восполняют недостаток жидкости в организме, а наоборот усугубляют его. Свежий лимонный сок, смешанный с медом и горячей водой, тепловое молоко с медом уменьшают боль в горле и смягчают сухой кашель. Есть лучше теплую пищу, и только тогда, когда вы хотите. Можно принять парацетамол, который облегчает боль и уменьшает температуру. Детям нельзя давать аспирин (ацетилсалициловую кислоту), для них лучше кушать в аптеке детский парацетамол. Прежде чем принимать лекарство и тем более давать его детям, внимательно прочитайте инструкцию на упаковке и следуйте всем рекомендациям.

Можно посоветоваться с врачом или с подручным аптеки о новых лекарствах, которые улучшают самочувствие при гриппе и уменьшают период времени, когда вы чувствуете себя очень плохо. Но имейте в виду, что обычно такого рода препараты необходимо принимать в течение первых 48 ч. от момента появления первых симптомов заболевания (ломота в суставах и повышение температуры тела).

Что может сделать ваш врач

Лучше всего сразу обратиться к врачу (вызвать врача на дом) и взять больничный лист. Если вы ходите на работу, в магазин или в любое другое общественное место, то вы не только рискуете получить какое-то осложнение, но и способствуете распространению болезни. Обязательно следует обратиться к врачу пожилым или часто и длительно болеющим людям, если заболел ребенок или если у взрослого повышенная температура держится дольше 4 дней. Грипп вызывается вирусами, поэтому применение антибактериальных препаратов не поможет. Антибиотики назначают врач только в случае развития осложнений, вызванных бактериями.



КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



Вакцинация

Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом о избежании побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

Закаливание

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов

Как можно больше гулять

Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)

МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ

Сок квашеной капусты

Цитрусовые – лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно

Свежие овощи и фрукты

Репчатый лук

ПРИ ПЕРВЫХ СИМПТОМАХ

Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки

Теплые ножные ванны с горчицей в течение 5-10 мин, шерстяные носки

Во внешней среде вирус сохраняет активность в течение 72 часов

Потребление свинины, подвергнутой кулинарной обработке, не несет риска заражения вирусом

Люди, заражены гриппом, опасны для окружающих в течение 7-10 дней