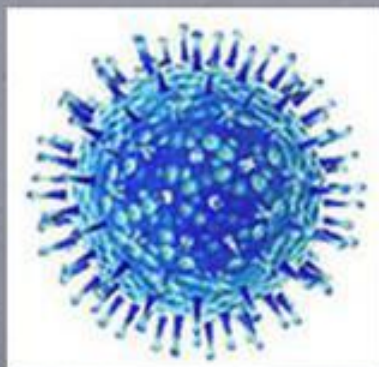


# Что такое грипп?

Грипп - острая респираторная антропонозная инфекция, вызываемая вирусами типов А, В и С, протекающая с развитием интоксикации и поражением эпителия слизистой оболочки верхних дыхательных путей, чаще трахеи. Заболевание склонно к быстрому и глобальному распространению.



# КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА



## Вакцинация

Перед вакцинацией обязательно проконсультироваться с врачом во избежание побочных реакций

Не рекомендуется активно пользоваться общественным транспортом и ходить в гости

## Закаливание

Прием лекарств по назначению врача, аскорбиновой кислоты и поливитаминов

## Методы профилактики

Как можно больше гулять

Часто мыть руки

Ватно-марлевая повязка (маска)

## Сок квашеной капусты

Цитрусовые - лимоны, киви, мандарины, апельсины, грейпфруты

Чеснок, по 2-3 зубчика ежедневно

Свежие овощи и фрукты

Репчатый лук

## Рацион

## При первых симптомах

Полоскание растворами марганцовки, фурацилина, соды, ромашки

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

# Симптомы, лечение и профилактика гриппа

## ПРОФИЛАКТИКА

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни
- Пейте больше жидкости
- Принимайте витамин С

## ЛЕЧЕНИЕ

- оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу или другие общественные места
- немедленно обратитесь к врачу
- отдыхайте и пейте больше жидкости
- тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания
- сообщите семье и друзьям о вашей болезни, избегайте контакта с людьми

## СИМПТОМЫ

- головные боли
- повышение температуры до 39-40° С
- кашель, затруднение дыхания
- озноб
- мышечные боли, боли в суставах
- рвота
- диарея



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

# Закаливание.

Закаливание — важнейший метод профилактики ОРВИ в нашем климате, оно позволяет, если и не полностью избежать «простуды», то снизить чувствительность организма к ней.

Закаливание не требует очень низких температур, важна контрастность воздействия. Хорошо закаливают воздействия на подошвы ног, на кожу шеи, поясницы. Длительность действия не должна быть более 10–20 минут, важнее повторяемость воздействий и постепенность их усиления. Начав с температуры воды в душе 30–32°C, снижайте ее каждые 2–3 дня на 2°C и уже через 10–15 дней вы дойдете до нужной температуры (16–18°C).



# Продукты, препятствующие гриппу.

**болгарский перец** — содержит вдвое больше витамина С, чем в апельсинах. Улучшает кровообращение и укрепляет иммунитет.

**морковь**, содержит бета-каротин, который преобразовывается в витамин А, препятствующий проникновению инфекций в организм.

**миндаль** — источник витамина Е, который повышает выносливость организма, улучшает клеточный обмен, позволяя эффективней бороться с вирусами.

**куриный суп** — один из самых легко усваиваемых продуктов, который обеспечивает питание организма при минимальных затратах энергии на обработку пищи. Кроме того, он помогает уменьшить отечность слизистых и ненадолго повышает температуру тела, что помогает убить инфекцию.

**чеснок** богат серой, которая эффективно борется с вирусами. Также он улучшает кровообращение и стимулирует выработку красных кровяных телец.

**черный шоколад**, благодаря наличию больших доз какао, способствуют росту Т-клеток, которые и составляют основу иммунитета.



# ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА



- ✓ ИЗБЕГАЙТЕ ПОСЕЩЕНИЯ МЕРОПРИЯТИЙ И МЕСТ С МАССОВЫМ СКОПЛЕНИЕМ НАРОДА, ИСКЛЮЧИТЕ КОНТАКТЫ С ЛЮДЬМИ С СИМПТОМАМИ, ПОХОЖИМИ НА ГРИПП
- ✓ РЕГУЛЯРНО МОЙТЕ РУКИ С МЫЛОМ ИЛИ ОБРАБАТЫВАЙТЕ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ САЛФЕТКАМИ, СОДЕРЖАЩИМИ СПИРТ
- ✓ НЕ ТРОГАЙТЕ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ
- ✓ СЛЕДИТЕ ЗА СОСТОЯНИЕМ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА И ДРУГИХ ЧЛЕНОВ СЕМЬИ: ПРОВЕРЯЙТЕ ТЕМПЕРАТУРУ ТЕЛА И НАЛИЧИЕ ДРУГИХ СИМПТОМОВ ГРИППА
- ✓ РЕГУЛЯРНО ПРОВЕТРИВАЙТЕ КОМНАТЫ И ЕЖЕДНЕВНО ДЕЛАЙТЕ ВЛАЖНУЮ УБОРКУ ДЕЗИНФИЦИРУЮЩИМИ СРЕДСТВАМИ
- ✓ ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ, ВЫДЕЛЯЙТЕ НА СОН ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ВРЕМЕНИ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ И СОХРАНЯЙТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ
- ✓ УПОТРЕБЛЯЙТЕ ПОЛИВИТАМИННЫЕ КОМПЛЕКСЫ, СВЕЖИЕ ФРУКТЫ И ОВОЩИ, ПЕЙТЕ МОРСЫ, КОМПОТЫ, ФРУКТОВЫЕ СОКИ
- ✓ ВАКЦИНАЦИЯ - ЕДИНСТВЕННЫЙ СПОСОБ УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА ИЛИ УМЕНЬШИТЬ ЕГО ОСЛОЖНЕНИЯ. ЕСЛИ ВАКЦИНАЦИЯ ВАМ ИЛИ ВАШЕМУ РЕБЕНКУ НЕ ПОДХОДИТ, ОБСУДИТЕ С ВРАЧОМ АЛЬТЕРНАТИВНЫЕ СПОСОБЫ ЗАЩИТЫ

# Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют



# Лечение ОРВИ и гриппа симптоматическое.



- ◆ Используют обильное питье, жаропонижающие средства, сосудосуживающие капли в нос, витаминотерапию.
- ◆ В связи с возможностью присоединения вторичной бактериальной инфекции и развития осложнений: синусит, отит, бронхит, пневмония, необходима консультация специалистов.
- ◆ При тяжелом течении, особенно у детей - госпитализация.



**БУДЬТЕ  
ЗДОРОВЫ!**

