

# ГРИПП

## КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ



ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ

НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ



РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ



ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР

ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА



ИЗБЕГАЙ ОБЪЯТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ

НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ



## Симптомы гриппа и простуды

Симптом	Течение	
	Грипп	Простуда (ОРВИ, ОРЗ)
Начало болезни 	Быстро, остро	Постепенно, плавно
Температура тела 	38 и выше (держится до 5 дней)	до 38 (не дольше 3-х дней)
Общее состояние 	Неудовлетворительное (озноб, повышенная потливость, головная боль, головокружение, «ломит кости»)	Удовлетворительное
Кашель 	Появляется на 2-3-й день, сопровождается болью, влажный (с мокротой)	Проявляется сразу, умеренный, сухой
Боль в горле 	Проявляется на 2-й день, сопровождается покраснением слизистой оболочки горла	Один из первых признаков болезни, сопровождается покраснением слизистой оболочки горла
Одышка 	Не ярко выраженная	Нет
Насморк 	Проявляется на 3-4-й день, не ярко выраженная заложенность носа	Проявляется сразу, ярко выраженная заложенность носа
Покраснение глаз 	Один из первых признаков болезни	Только в случае сопутствующей бактериальной инфекции
Тошнота 	Редко	Нет
Срок 	7-14 дней	До 7 дней



# ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ГРИППЕ

Известно, что грипп и ОРВИ часто провоцируют развитие осложнений.  
Узнайте, на какие возможные осложнения указывают симптомы:

## ГАЙМОРИТ СИНУСИТ

сильная  
заложенность носа,  
гнойные выделения  
из носа, головная  
боль

## ИНФЕКЦИОННОЕ ПОРАЖЕНИЕ ЦНС

судороги

## ОТИТ ЕВСТАХИТ

боль в ушах,  
снижение  
слуха

## АНГИНА

боль в горле  
при глотании

## ЛАРИНГО- ТРАХИТ

огрубение  
голоса, приступ  
удушья

## БРОНХИТ, ПНЕВМОНИЯ

сильный кашель,  
хрипы при  
дыхании

## МИОКАРДИТ

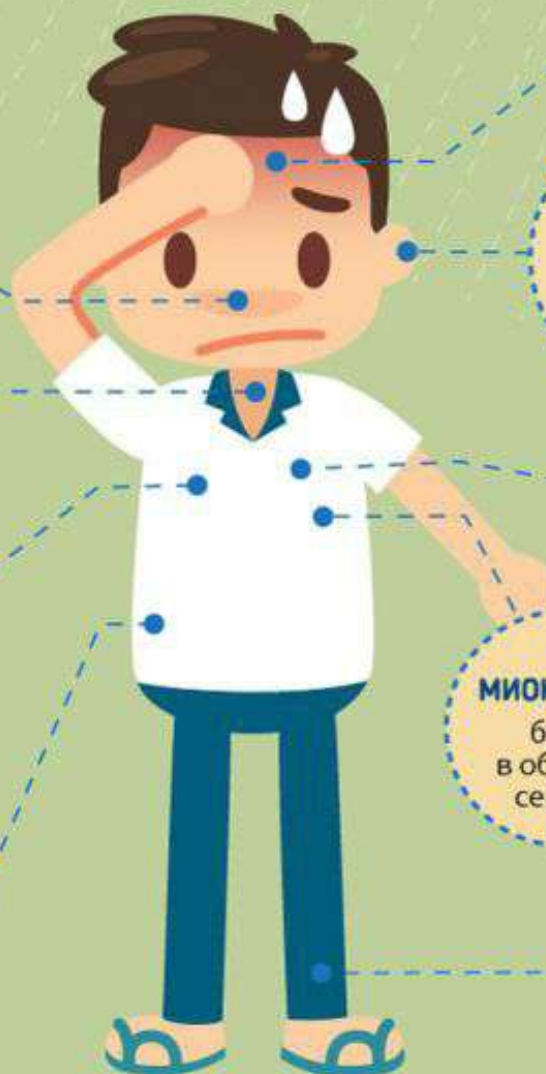
боль  
в области  
сердца

## ПИЕЛОНЕФРИТ

боль в области  
поясницы

## МИОЗИТ

боль  
в мышцах  
ног



## КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

# ТЕМПЕРАТУРА

Повышение температуры – это естественная защитная реакция организма. При температуре  $38^{\circ}\text{C}$  –  $38,5^{\circ}\text{C}$  в нем вырабатываются специальные белки (интерфероны), которые помогают бороться с вирусом.

$37^{\circ}\text{C}$



При субфебрильной температуре ( $37^{\circ}\text{C}$ ) у больного может быть озноб. Укутайте его или тепло оденьте.

$38^{\circ}\text{C}$

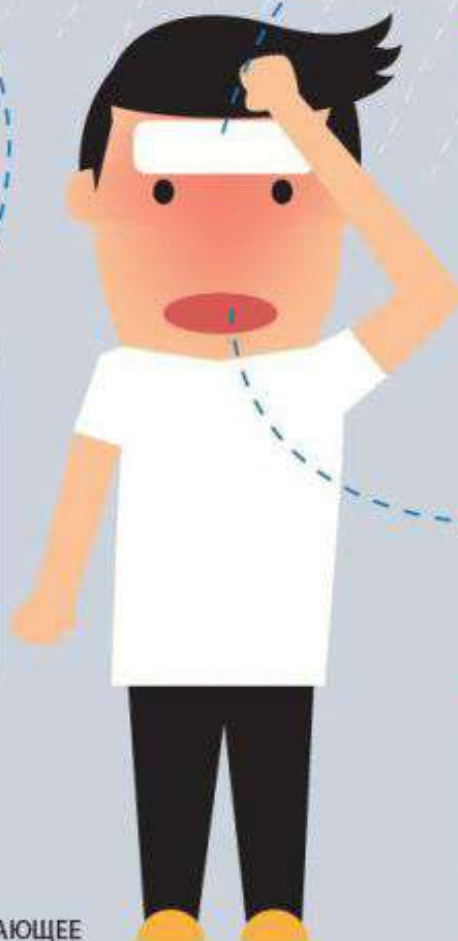


Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше  $38,5^{\circ}\text{C}$  дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.

$39^{\circ}\text{C}$



**!** ЕСЛИ ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ НЕ ПОМОГАЕТ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.



### ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР

Для детей до 1 года удобно использовать ушной или лобный термометр. Для измерения температуры у детей от 3 лет и взрослых используйте электронный термометр.

### ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ

Давайте взрослому и ребенку обильное теплое питье. Настой шиповника, ромашковый чай, морсы на основе смородины, брусники, клюквы, теплый чай, воду. Взрослому можно предложить имбирный чай.





# СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

## РЕПЧАТЫЙ ЛУК

### Полезные свойства:

Богат эфирными маслами, содержит витамины С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу, природный антибиотик

## ШИПОВНИК

### Полезные свойства:

Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме

## БРУСНИКА

### Полезные свойства:

Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В

## МАЛИНА

### Полезные свойства:

Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

## ЧЕСНОК

### Полезные свойства:

Содержит азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии

## УКРОП

### Полезные свойства:

Укроп содержит витамины группы В, соли железа, калия, кальция, фосфора, сахар. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена

## КУРКУМА, ИМБИРЬ

### Полезные свойства:

**Куркума** стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма  
**Имбирь** оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

## ПЕТРУШКА

### Полезные свойства:

Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

## ЖИМОЛОСТЬ

### Полезные свойства:

Богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

## ЦИТРУСОВЫЕ

### Полезные свойства:

Плоды citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет

## КЛЮКВА

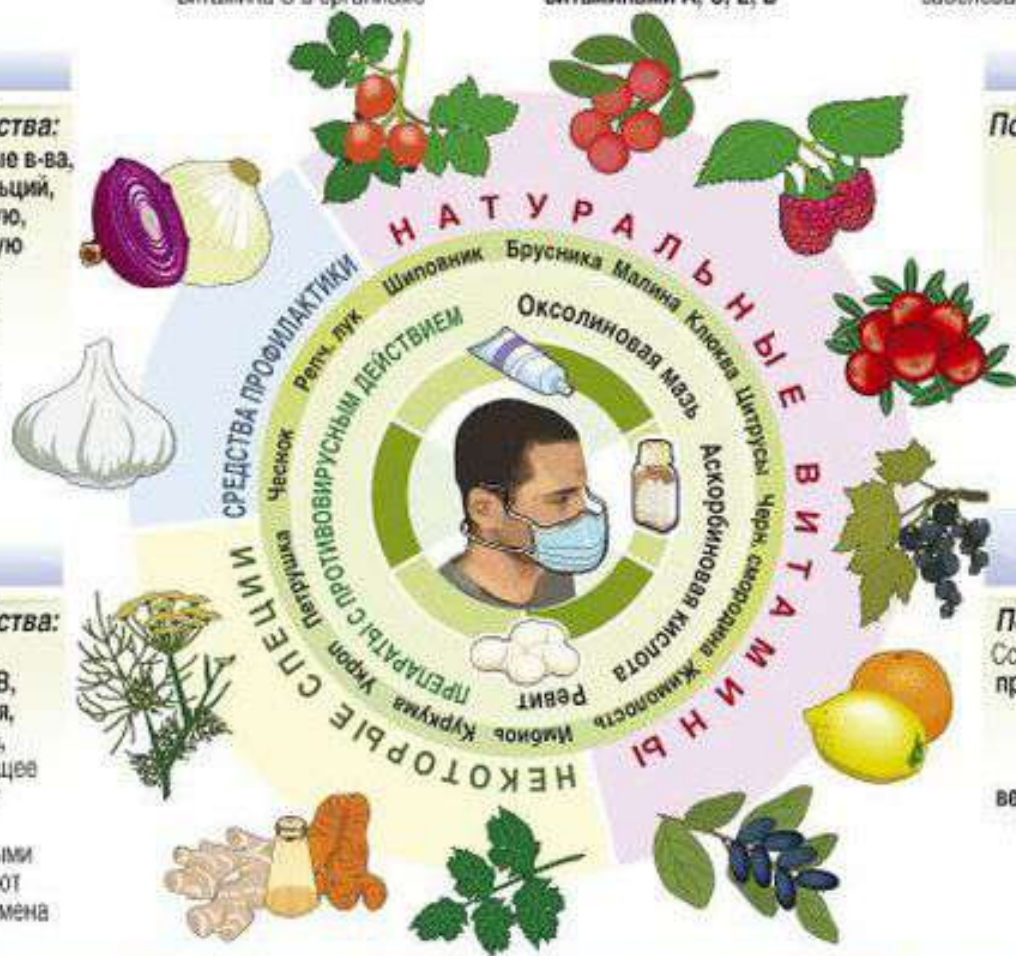
### Полезные свойства:

Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство

## ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

### Полезные свойства:

Содержит витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды



Источник: <http://www.mossanepid.ru/>, БСЭ