



# ГРИПП И ОРВИ

## Как защитить себя и других?

### Признаки и симптомы ОРВИ:

- болезнь чаще проходит постепенно;
- начинается с утомляемости и насморка;
- появляется сухой кашель, который в последствии переходит во влажный (отхаркивающий);
- внезапная головная боль;
- незначительное повышение температуры тела;
- боль в горле, резь в глазах.

**Что такое ОРВИ?**  
 ОРВИ - объединяет острые респираторные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения. Вирусы которые вызывают ОРВИ, это: адено- и риновирусы, парагрипп, РС-вирусы и их разновидности. Вакцины против ОРВИ нет из-за их большого количества и высокой изменчивости.

### Признаки и симптомы гриппа:

- острое начало заболевания;
- резкое повышение температуры тела (до 39,5-40°C);
- светобоязнь;
- боли в глазных яблоках, головные и мышечные боли;
- першение в горле.

### Что такое грипп?

Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусами гриппа.

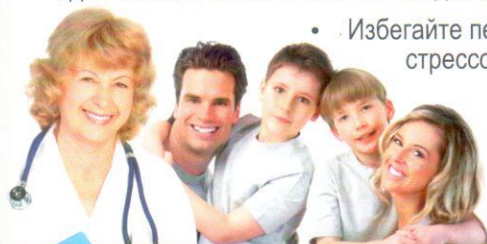
### В случае проявления гриппа и ОРВИ:

- обязательно обратитесь к врачу (лучше вызвать медицинского специалиста на дом);
- строго выполняйте рекомендации врача;
- соблюдайте постельный режим;
- употребляйте больше жидкостей (чай, соки);
- не принимайте самостоятельно антибиотики и аспирин;
- не посещайте места массового скопления людей



### Профилактика гриппа и ОРВИ

- Укрепляйте свой иммунитет. Этому способствуют полноценный сон, употребление здоровой пищи, занятия физкультурой, пребывание на свежем воздухе.
- Принимайте аскорбиновую кислоту и поливитамины. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, апельсинах, грейпфрутах.
- Достаточно пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить полость рта от бактерий. Положительным действием обладает и употребление репчатого лука.
- Проводить регулярный туалет носа - мытье дважды в день передних отделов носа с мылом. Это удаляет микробы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
- Употребляйте больше жидкостей, таких как отвар шиповника, чай с лимоном, медом и липой.
- Одевайтесь в соответствии с погодными условиями.
- Избегайте переутомления и стрессовых ситуаций.



Будьте здоровы!



### Вакцинопрофилактика: основной метод профилактики гриппа. Вакцинация стимулирует иммунную систему к выработке антител, которые

- предотвращают размножение вирусов и инфицирование клеток. Благодаря этому заболевание предупреждается чаще до его начала. Вакцинацию лучше проводить осенью, т.к. эпидемии гриппа бывают, как правило, с ноября по март.
- Противогриппозные вакцины, в т.ч. созданные генно-инженерным путем, безопасны и обладают высокой эффективностью с точки зрения профилактики гриппа и предупреждения осложнений. Вакцинация снижает частоту заболеваемости гриппом в среднем в 2 раза. У привитых людей заболевание протекает легче и практически не приводит к развитию осложнений.
- Перед проведением прививки каждому прививаемому необходим медицинский осмотр.
- Вакцинация против гриппа способствует уменьшению заболеваемости, частоты и тяжести осложнений от гриппа, снижает летальность в группах повышенного риска.