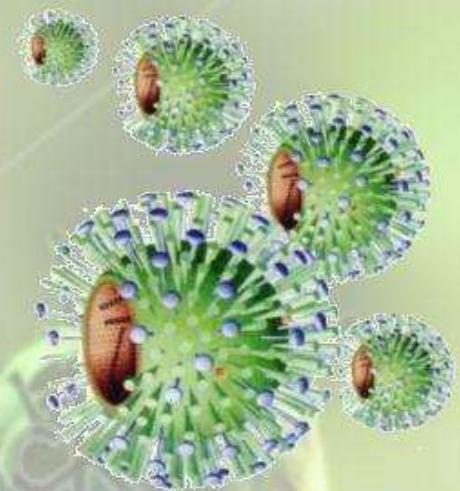




Грипп и его профилактика



Осторожно: грипп!



Грипп - острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ)



Передача инфекции осуществляется воздушно-капельным путем. Вирус со слизистых дыхательных путей при дыхании, чихании, кашле, разговоре выделяется в огромной концентрации и может находиться во взвешенном состоянии несколько минут. Также существует вероятность передачи инфекции через предметы обихода, игрушки, белье, посуду, гаджеты.

Симптомы гриппа

В случае типичного развития болезни проявляются следующие симптомы гриппа:

- резкий подъем температуры тела (в течение нескольких часов) до высоких цифр (38-40 °С)

- Озноб

- головокружение

- боль в мышцах

- слабость

- головная боль

Когда ОРВИ и ГРИПП атакуют



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

АНГИНА

боль в горле
при глотании

БРОНХИТ, ПНЕВМОНИЯ

сильный кашель,
хрипы при
дыхании

ПИЕЛОНЕФРИТ

боль в области
поясницы

ИНФЕКЦИОННОЕ ПОРАЖЕНИЕ ЦНС

судороги

ОТИТ ЕВСТАХИИТ

боль в ушах,
снижение
слуха

ЛАРИНГО- ТРАХИИТ

огрубение
голоса, приступ
удушья

МИОКАРДИТ

боль
в области
сердца

МИОЗИТ

боль
в мышцах
ног



КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА: ТЕМПЕРАТУРА

Повышение температуры – это естественная защитная реакция организма. При температуре 38°C – 38.5°C в нем вырабатываются специальные белки (интерфероны), которые помогают бороться с вирусом.

37°C



При субфебрильной температуре (37°C) у больного может быть озноб. Укутайте его или тепло оденьте.

38°C

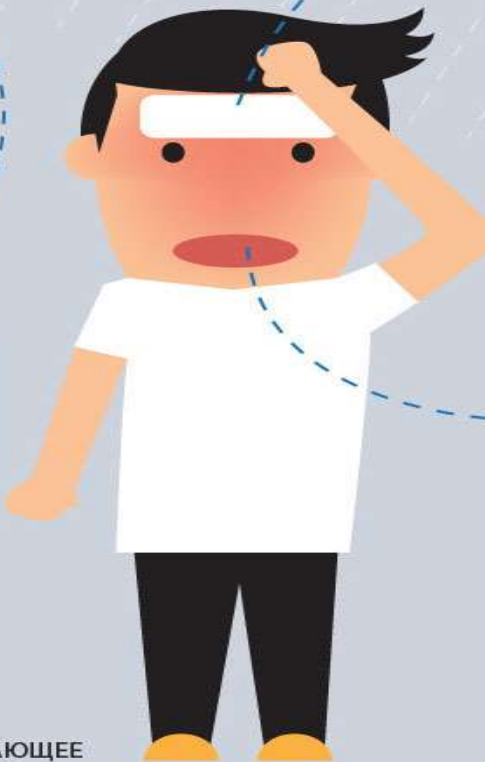


Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше 38,5°C дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.

39°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. Взрослым можно предложить имбирный чай.

Профилактика гриппа и ОРВИ





**Прикрывай рот и
нос
одноразовыми
салфетками
когда чихаешь и
кашляешь**



**Немедленно
выбрасывай
использованные
салфетки в
мусор**



**Не трогай лицо
глаза нос
немытыми
руками**



**Регулярно мой
руки с мылом
или пользуйся
антибактериаль-
ными
салфетками**



**Если у тебя
симптомы
похожие на
грипп не
посещай школу
и обратись к
врачу**



**При посещении
общественных
мест пользуйся
медицинской
маской**

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, провитамином 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/>, БСЗ



**Высыпайся,
правильно
питайся,
одевайся по
погоде,
занимайся
спортом**

НЕ БОЛЕЙ!