

## **Внимание! ГРИПП!!!**



### **Не паникуйте!!!**

Свиной, птичий или обычный сезонный грипп из года в год порождают множество разговоров и слухов. Статистика порой звучит устрашающе, но на самом деле большинство людей успешно справляется с вирусной инфекцией. Огромное значение имеют элементарная профилактика и понимание болезни

### **Не ждите холодного сезона!**

Ежегодно миллионы людей болеют гриппом. Пик заболеваемости приходится на период с ноября по апрель. Прививка, сделанная до начала эпидемии гриппа, с высокой вероятностью защитит от инфекции.

### **Запаситесь заранее!**

Подготовьтесь к холодному сезону заранее. Положите в домашнюю аптечку обезболивающие и противоотечные средства, а также лекарства от кашля. Запаситесь носовыми платками и влажными салфетками. Термометр измерит температуру, а влажная ткань облегчит жар. Держите под рукой запас жидкости, чая и куриного бульона.



### **Безрецептурные препараты**

Безрецептурные препараты могут смягчить симптомы заболевания. Противоотечные препараты снимут заложенность носа, а отхаркивающие облегчат выведение мокроты. Специальные препараты помогут справиться с назойливым кашлем.

**Внимание:** ни в коем случае не давайте детям лекарства, предназначенные для взрослых. Обязательно проконсультируйтесь с врачом перед тем, как предложить ребенку препарат от простуды.

**Никогда не давайте ребенку лекарства для взрослых! Только врач может определить правильную дозировку; к тому же, некоторые лекарства созданы специально для детей. Используйте только детские лекарственные средства**

**Обязательно читайте инструкции по применению препаратов! Многие лекарства от кашля или простуды содержат одни и те же действующие вещества; возможна передозировка определенного компонента. Соблюдайте осторожность.**

### **Грипп? : не медлите с противовирусным лечением**

Грипп может протекать тяжело. Но если Вы начнете принимать противовирусные препараты в течение первых 48 часов, продолжительность и тяжесть заболевания уменьшится.



### **Следите за симптомами!**

Что это? Грипп или простуда? Иногда их сложно различить. Если вы чихаете, у вас болит горло и течет из носа – скорее всего, это простуда. Головная боль, жар, сильная слабость, сухой кашель и боль в мышцах обычно указывают на грипп. Отличительная черта симптомов гриппа – они появляются внезапно и быстро нарастают.

### **Простуда: часто начинается с больного горла**

В большинстве случаев простуда начинается с боли в горле и болезненного глотания, симптомы длятся около двух дней. Другой характерный признак – заложенность носа. Боль в горле встречается и при гриппе, но сопровождается слабостью и другими симптомами, нарастающими одновременно.

### **Когда вызывать врача?**

Хотя симптомы гриппа и простуды неприятные, у людей с нормальным иммунитетом заболевание проходит без осложнений и заканчивается выздоровлением – необходимо просто немного потерпеть. Вызовите врача, если улучшение не наступает, если у вас затруднено дыхание или держится высокая температура.

### **А вдруг это свиной грипп?**

У свиного гриппа и обычного сезонного гриппа много общих симптомов: кашель, боль в горле, жар (бывает не у всех), различные виды боли. У многих людей свиной грипп сопровождается расстройствами желудочно-кишечного тракта (рвота и диарея).

### **Высокая температура: обычно означает грипп**

Для большинства больных простудой жар не характерен, температура повышается незначительно. **При гриппе температура превышает 38°C.**

У детей температура обычно выше, в том числе и при простуде.



### **Противовирусные препараты**

Безрецептурные лекарства облегчают головную боль и снижают температуру. Но они лечат только симптомы заболевания. Чтобы добраться до причины, то есть вывести из организма вирус, необходим противовирусный препарат (озельтамивир, занамивир, римантадин). Такое средство предотвращает размножение вирусов в первые 48 часов заболевания. Обсудите с врачом, какие противовирусные средства подойдут в вашем случае.

### **Не принимайте антибиотики!**

Знаете ли вы, что грипп и простуда – это вирусные инфекции? Антибиотики не уничтожают вирусы, они эффективны только в случае бактериальной инфекции. Поэтому если у вас простуда или грипп, антибиотики не помогут. Помните, только врач может определить целесообразность применения антибиотиков.

### **Предотвращение осложнений**

Самое страшное при гриппе и простуде – это осложнения, например, пневмония.

Пневмония – инфекционное воспаление легких, является осложнением гриппа. Обратитесь к врачу, если дыхание затруднено, в груди при кашле возникает боль и отхаркивается мокрота желто-зеленого цвета или с прожилками крови.

Именно от нее, а не от самого гриппа, можно даже умереть. Но это легко предотвратить. Сегодня одним из самых современных методов предотвращения бактериальной инфекции является бактериофаг. Это вирус, который поражает только бактерию, и он совершенно безвреден для человека. Кроме того, он не вызывает привыкания и не имеет побочных эффектов, потому что действует только на бактерию.



### **Альтернативные методы лечения**

Хотите выздороветь естественным способом, не прибегая к лекарствам? Пастилки с витамином «С» или цинком помогут ускорить выздоровление. При появлении симптомов простуды или гриппа вы можете принимать различные натуральные препараты – например : мед, лимон, клюкву, малину...



### Чай

Надоело пить воду? Чашечка горячего травяного чая быстро успокоит больное горло. А черный, зеленый или белый чай содержат антиоксиданты, которые укрепляют иммунитет и защищают от инфекции. Для экстразащиты добавьте в чай ложечку меда. Он поможет чаю эффективнее усвоиться и сам по себе обладает противобактериальной активностью.

#### **Мойте руки, чтобы предотвратить распространение вируса.**

Тщательно растирайте руки в течение 20 секунд, используя мыло и теплую воду. Не забывайте вымыть промежутки между пальцами и участки под ногтями. Вытирайте ладони насухо. В качестве альтернативы подойдет спиртосодержащее дезинфицирующее средство для рук.

Мойте руки чаще, особенно в осенне-весенний период. Если под рукой нет платка, чихайте или кашляйте в локоть.



### **Профилактика гриппа: вакцинация!**

Сделайте прививку от гриппа. Вакцина состоит из ослабленных штаммов вируса, чтобы организм научился противостоять инфекции.

Прививки особенно важны для детей до шести месяцев, беременных женщин, лиц старше 50 лет и людей с хроническими заболеваниями и ослабленным иммунитетом.