

# 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.



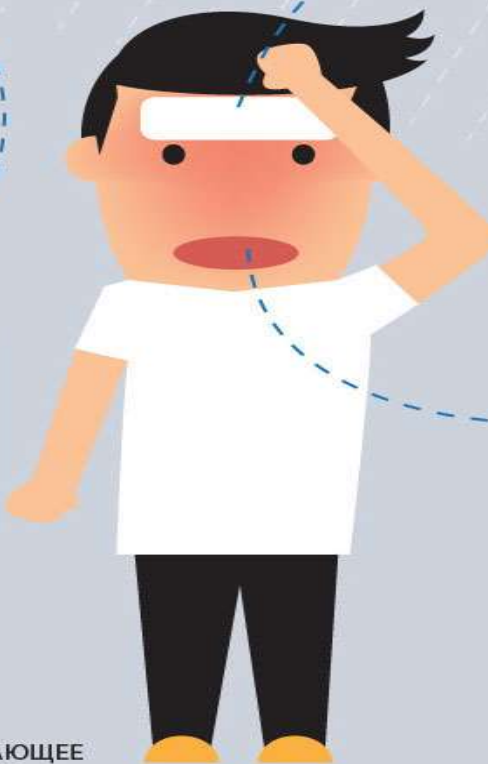
38°C

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. Взрослому 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 жаждоуляющее 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!**