

## Если вы обнаружили у себя следующие СИМПТОМЫ:

Температура 37,5 - 39 °С, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.

### Что делать при возникновении симптомов гриппа:



1. Оставайтесь дома, не заражайте окружающих.

2. Родители! Не отправляйте больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.

3. При температуре 38 - 39 °С вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

4. Употребляйте жидкости чаще, чем обычно (чай, морсы, компоты, соки).

5. При кашле и чихании прикрывайте рот и нос платком или салфеткой.

### Важно!

#### не рекомендуется переносить грипп «на ногах»;

своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа: бронхита, пневмонии, отита, менингита, энцефалита, поражения сердца, почек и других внутренних органов и систем.

### Что нужно делать для профилактики:

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа - ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.

2. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей.



3. Избегайте тесных контактов с людьми, которые чихают, кашляют.

4. Не прикасайтесь к глазам, носу, рту.

5. Тщательно мойте руки с мылом, промывайте полость носа. Можно протирать руки бактерицидными салфетками.

6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.

7. Избегайте объятий, поцелуев, рукопожатий.

8. Употребляйте в пищу продукты, содержащие витамин С (клюква, брусника, лимон и др.), а также блюда с добавлением чеснока, лука.

9. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием противовирусных препаратов с профилактической целью (с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).

### Профилактика гриппа и простуды.

#### Вирусные инфекции и грипп: памятка для всех

Непосредственно перед сезонным увеличением числа вирусных инфекций и гриппа нужно знать и помнить, что их профилактика и предупреждение более логично и безопасно для здоровья, нежели лечение.

Проводить профилактику гриппа и простуды следует путем увеличения времени пребывания на улице (на свежем воздухе), совершения походов в баню, питья большого количества жидкости (отвары плодов шиповника, компоты, чай, соки).

Соблюдение диеты, основанной на повышенном содержании овощей и фруктов, также является необходимым мероприятием, указанным в памятке по профилактике гриппа и вирусных инфекций (см.ниже). Тем, кто кушает не совсем регулярно и несбалансированно, рекомендуют витаминсодержащие добавки или внеочередной приём аскорбиновой кислоты (витамина С).

#### Профилактика гриппа и простуды: памятка

1.Перед тем, как выйти на работу тщательно смажьте носовые ходы оксолиновой мазью, а по приходу домой также тщательно промойте носовые пазухи водным раствором соли. При этом в качестве средств для профилактики вирусных инфекций и гриппа рекомендуется использовать Салин, Аква-Морис или обычный физиологический раствор (0.9% раствор поваренной соли).

2. Ни в коем случае не забывайте о личной гигиене! Тот, кто регулярно моет руки, тот болеет намного меньше. Во время пика распространенности гриппа старайтесь не посещать различные массовые мероприятия, такие как концерты, кино и т.п.

3. Жилище нужно проветривать как можно чаще. При этом для санации рекомендуют применять различные эфирные масла вроде можжевельника, чайного дерева, эвкалипта и сосны (если у вас нет аллергических реакций на данные масла).

4. Наблюдайте за уровнем влажности в помещении: при низкой влажности слизистая носа очень быстро высыхает и становится уязвимой для атаки вирусов.

5. Кроме того иммунитет можно повысить при помощи различных экстрактов и настоев, таких как Иммунал, Афлубин, эхинацея пурпурная, препараты Эхинацеи - Ратиофарм в таблетках.

Из лекарств, применяемых для профилактики вирусных инфекций и гриппа врачи отмечают эффективность таблеток Арбидол, Анаферон, Амиксин, Циклоферон.

В памятке по профилактике гриппа и простуды также говорится, что при первых его симптомах могут помочь следующие препараты:



Иммуноглобулины

Ремантадин

Гриппферон

Занамивир

Амантадин

Терафлю

Помните, что приём лекарства нужно согласовать со специалистом (фармацевтом и доктором), чтобы сделать выбор в пользу оптимального препарата, а также правильно рассчитать необходимую дозу, проверить совместимость с другими средствами и т.п.

**Ваша жизнь действительно стоит того, чтобы испытывать позитивные эмоции! Научный факт: оптимисты болеют гораздо реже!**

**Так будьте оптимистом и излучайте здоровье!**