

Памятка «Осторожно: грипп!»

Если вы обнаружили у себя следующие симптомы:

температура 37,5 – 39°C,
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°C 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!