



## **Грипп и ОРВИ: как распознать и вылечить**

Редко можно найти человека, который любит болеть, но с приходом осени такой риск повышается для всех нас. Если это все-таки случилось, как понять, какой недуг вас постиг – ОРВИ или грипп? Эти заболевания очень легко перепутать.

Определение заболевания - это ключевой момент, от которого зависит успех вашей борьбы с недугом. Существует несколько явных признаков, по которым можно диагностировать у себя ту или иную болезнь на начальных этапах.

Грипп начинается внезапно и без особых предпосылок. В отличие от него ОРВИ – процесс более медленный, больной чувствует, как простуживается постепенно.

При гриппе редко появляется насморк, тогда как при ОРВИ – это один из основных симптомов (заложенный нос, ощущения отека, частое чихание) Явные признаки гриппа – это ломота в теле, повышенная слабость и высокая температура (до 39-40 градусов). В остальных случаях высокая температура бывает довольно редко. При ОРВИ ломота и слабость – редкие явления. При гриппе очень часто наблюдается сильная головная боль, при ОРВИ - голова болит крайне редко.

## Грипп – основные правила

Зачастую первые проявления болезни - это **дрожь и озноб**. Очень часто наблюдается **резкое повышение температуры** тела.

В борьбе против первых признаков гриппа наиболее эффективны **антивирусные препараты**. Помните, чем раньше вы начнете их принимать, тем скорее и легче справитесь с болезнью.

Помните, что нельзя терпеть высокую температуру, организм борется с болезнью, если температура тела не больше, чем 38 градусов. Если температура выше, самое время **принимать жаропонижающие средства**.

**Потребляйте большой объем жидкости**, это поможет быстрее вымыть вирус из организма и выздороветь.

Важно во время болезни обеспечить организму **полнейший покой**, чтобы у него были силы бороться с вирусом. Больному показан постельный режим.

Грипп часто приводит к серьезным осложнениям, поэтому при первых симптомах следует обратиться к врачу. Специалист сможет поставить точный диагноз и составить эффективную схему лечения.

## Что делать при первых признаках ОРВИ

Если у вас чешется в носу, побаливает голова, чуть першит в горле, скорей всего - это ОРВИ. Пока нет явных симптомов, важно не дать болезни развиваться дальше.

Устройте своему носу и горлу душ: полощите 2 раза в день соляным раствором, это поможет смыть вирусы со слизистой и предотвратить усугубление болезни.

Сделайте акцент в своем рационе на продуктах с повышенным содержанием **витамина С**, он повышает иммунитет.

**Пейте больше жидкости**, лучше отдать предпочтение травяным чаям (ромашка, шиповник, мелисса).



**Избегайте стрессов и резких перепадов температуры.**

Если, несмотря на все предпринятые меры, состояние ухудшается, **обратитесь к врачу.**

Помните, что лучшее средство в лечении любого заболевания – это **профилактика**. Закаливание, бассейн, прогулки на свежем воздухе и контрастный душ - прекрасные средства подготовить организм к зимним холодам и борьбе с вирусами.

## Профилактика гриппа и ОРВИ.



Для профилактики гриппа полезно 2 раза в день по 10-15 минут вдыхать поочередно то одной, то другой ноздрей пары свежих срезов лука и чеснока (натертых на терке) или смазывать их соком носовые ходы и рот (снаружи).

Целесообразно также как можно чаще есть лук и чеснок или только жевать их по 2-3 минуты несколько раз в день, потому что лук и чеснок в большом количестве противопоказаны больным в стадии обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и печени. От запаха, например, чеснока можно легко избавиться, если съесть немного петрушки.

Повесить на шею марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком.

Утром рекомендуется пожевать лист эвкалипта и небольшую его часть держать во рту между десной и щекой при контакте с больным. Вечером следует пополоскать носоглотку свежим соком сырой красной свеклы. На стакан сока можно добавить 1 чайную ложку 1% раствора столового уксуса.

Следует как можно чаще пить горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, а также теплое, молоко (стакан) с 1 столовой ложкой меда.

Полезно промывать полость носа и глотку настоем лука с медом (1:1) через каждый час, или пользуются раствором: на 1 стакан теплой воды добавляют половину чайной ложки поваренной соли и 4 капли 5% настойки йода. Раствор положено вливать в нос, а выливать через рот.

# Внимание грипп!

**СИМПТОМЫ:** температура 37,5 – 39°C, головная боль, боль в мышцах, суставах, озноб, кашель, насморк или заложенный нос, боль (першение) в горле.



## ПРОФИЛАКТИКА:

1. Наиболее эффективная мера профилактики против гриппа – ежегодная вакцинация против гриппа до начала эпидсезона.
2. 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.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте влажную уборку.
7. Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
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).



## 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.

### **ПОМНИТЕ!**

- 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.

# Внимание!

## Масочный режим!

### Рекомендации по использованию масок:

- Ношение масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом.
  - Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.
  - При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.
  - Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.
  - Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).
  - Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового использования.
- Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.

# Грипп и ОРВИ.

Острые респираторные инфекции (ОРИ) – заболевания, которые передаются воздушно-капельным путем и вызываются различными возбудителями: вирусами (аденовирусы, вирусы гриппа, парагриппа, респираторно-сентициальные вирусы и другие) и бактериями (стрептококки, стафилококки, пневмококки и другие).

В основном возбудители острых респираторных инфекций передаются от человека к человеку через кашель или чихание больного. Любой человек, близко (приблизительно на расстоянии 1 м) контактирующий с другим человеком с симптомами ОРИ (высокая температура, чихание, кашель, насморк, озноб, боль в мышцах) подвергается риску воздействия потенциально инфекционных вдыхаемых капель. Вирусы могут попасть в организм (в глаза, нос или рот) через руки при соприкосновении с инфицированной поверхностью. С помощью соблюдения личной гигиены можно предупредить распространение возбудителей, вызывающих респираторные инфекции.

## Основные рекомендации:



- Избегать близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.
- Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания

в многолюдных местах.

- Стараться не прикасаться ко рту и носу.
- Соблюдать гигиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или

использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.

- Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать окна.

- Используйте маски при контакте с больным человеком.
- Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

## **Рекомендации для лиц с симптомами ОРВИ:**

- При плохом самочувствии оставаться дома и выполнять рекомендации врача, по возможности держаться от здоровых людей на расстоянии (1 м).

- Отдыхать и принимать большое количество жидкости.
- Закрывать рот и нос при кашле или чихании носовым платком или другими пригодными для этой цели материалами. Утилизировать этот материал сразу после использования или стирать его. Мойте руки сразу после контакта с выделениями из дыхательных путей!
- Необходимо носить маску, если находитесь на общей территории дома поблизости от других людей.

- Сообщите своим близким и друзьям о болезни.

