



Здоровье - это благо, которое нельзя купить ни за какие деньги.

*Исаак Валтон.*

## Внимание: грипп

Что мы знаем о гриппе и простуде? Сегодня это одни из самых распространенных заболеваний, которые вызываются сотнями вирусов. Грипп — тяжелая вирусная инфекция, поражающая людей независимо от пола или возраста. Это острое заболевание, которое отличается резким токсикозом, катаральными явлениями в виде ринита, заложенности носа и кашля с поражением бронхов. Эпидемии гриппа случаются каждый год обычно в холодное время года и поражают до 15% населения земного шара. Грипп и ОРВИ составляют 95% всех инфекционных заболеваний в мире. Ежегодно в мире заболевают до 500 млн. человек, 2 миллиона из которых умирают. Люди болеют достаточно часто и столь же часто они просто стараются не обращать внимания на симптомы гриппа

или ОРВИ, пытаюсь дать организму шанс на самостоятельную борьбу. Зачастую мы можем просто махнуть рукой: «Само пройдет», понадеявшись на привычное русское «Авось». Стоит ли говорить, что этот подход в корне неверный, поскольку чреват десятками осложнений, которых можно было бы избежать...

## Основная симптоматика гриппа



- температура от 38 градусов и выше, которая держится минимум 5 дней
- довольно сильный озноб или лихорадочное состояние, в котором вас будет бросать то в жар, то в холод
- сильная головная боль, которая отзывается при любом резком движении.
- возможна светобоязнь. Она объясняется тем, что поднимается давление и становится больно смотреть на яркие источники света или

поверхности, хорошо отражающие свет

- возможна одышка. Как правило, она проявляется, если вы несмотря на свое состояние продолжаете жить и работать в прежнем ритме.
- ломота в мышцах и суставах
- слабость
- потеря аппетита, возможно, тошнота
- царапающая боль в горле, как правило, проявляется на утро, потом переходит в сухой кашель.
- Насморк

## Профилактика гриппа



- По возможности избегать больших скоплений людей;
- Выходя на улицу, пользоваться оксолиновой мазью или вазелином (смазывать носовые ходы);
- Возвратившись с улицы, мыть с мылом не только руки, но и лицо;

- Чаще проветривать помещение – проветривание резко уменьшает концентрацию в воздухе нестойких во внешней среде вирусов, а значит, и вероятность заражения.

- Делать ежедневно влажную уборку помещения;

- Избегать сквозняков – переохлаждение ослабляет организм, и подвергает риску заражения гриппом;

- Больше включать в свой рацион овощей и фруктов;

- После консультации врача - противовирусные препараты (ремантадин, анаферон, арпетол);

- смазывать носовые ходы оксолиновой мазью.

- закапывать «интерферон» по 2-3 капли в каждую ноздрю утром и вечером

- витаминно-минеральные комплексы (теравит, олиговит, ревит, ундевит, гексавит, антиоксикапс, пиковит и др.);

- Употреблять вещества, повышающие общую сопротивляемость организма (алоэ, мед, шиповник, облепиха, настойки женьшеня, эхинацеи, элеутерококка, лимонника);

- лук, чеснок, эфирные масла (лаванда, эвкалипт);

- Важное оружие в борьбе с вирусами гриппа и ОРВИ - закаливание, прогулки на свежем воздухе.

- Одной из самых эффективных мер профилактики является обязательное использование гигиенической повязки (маски).

## Лечение гриппа



- Принимать жаропонижающие препараты: парацетамол, аспирин, анальгин, нурофен, терафлю.

- Помимо принимаемых нами лекарственных препаратов (назначенные врачом) нашему организму следует создать такие условия, чтобы он тоже боролся с вирусом:

1. Постельный режим.

2. Температура в комнате должна быть около 20 градусов, влажность – 50-70%. Больной должен дышать прохладным и влажным воздухом, но одет должен быть тепло. Поэтому – частое мытье полов, проветривания (для которого достаточно даже 10 минут)

3. Теплое обильное питье – не менее 2-х литров жидкости в сутки.

Что дает нам обильное питье:

- продукты жизнедеятельности вирусов выводятся через почки;

- помогает справиться с потерей жидкости из-за повышенной температуры тела;

- способствует разжижению мокроты и ее отхождению при кашле.

4. Спите не менее 7-9 часов. Во время болезни организм нуждается в дополнительных

силах для борьбы с инфекцией, именно поэтому не рекомендуется перенапрягаться или обездаться.

5.Ешьте больше свежих растительных продуктов, особенно фруктов, - это даст дополнительные силы иммунной системе для борьбы с вирусом гриппа.

## Правила поведения больного гриппом

Членов семьи следует защитить от заражения гриппом. Если больной вынужден покинуть своё помещение, чтобы пойти в душ или посетить доктора, ему следует надеть марлевую повязку. Если нет маски - нужно прикрывать рот салфеткой при кашле и чихании.

- Здоровым людям следует как можно меньше появляться в комнате больного. Желательно, чтобы в комнату больного не заходил никто, кроме ухаживающего. Если другие люди вынуждены зайти, им следует находиться на расстоянии 6 метров и более от больного гриппом.

- Закрывание рта и носа при кашле и чихании. Больной должен закрывать рот и нос бумажной салфеткой при кашле и чихании, которую следует выбрасывать после каждого использования.

- Поддерживайте свежий воздух. Открывайте окно в комнате больного, когда это возможно, либо используйте вентилятор.



<p>“Starshklassnik” Учредители: Администрация школы, школьная библиотека</p>	<p>Адрес: 442529 Кузнецкий район, село Татарский Канадей, ул Школьная, 54. Тел 54-3-16, e-mail: kanadscool@sura.ru</p>	<p>Гл. редактор: Хабибулина Д.Р. Редакция: Кудеева Л, Шафеева Г. Корректор: Елизарова В.И..</p>	<p>Сверстано и отпечатано в компьютерном классе МБОУ СОШ имени Д.Д.Яфарова с. Татарский Канадей на лицензированном программном обеспечении. Тираж 100 экз.</p>
--	--	---	--