

## 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

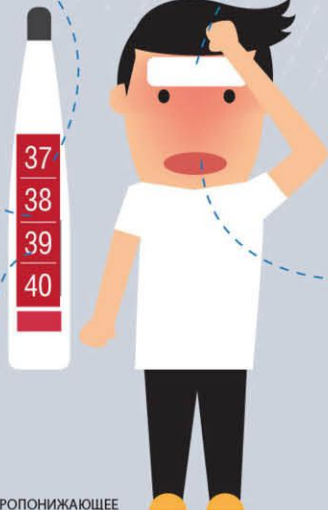


Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше 38,5°C дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.

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. Взрослым можно предложить имбирный чай.



ГАУЗ «Республиканский центр  
медицинской профилактики»

### Адрес ГАУЗ «РЦМП»:

420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 278-96-11  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

### Адрес Центра здоровья ГАУЗ «РЦМП»:

420021 г. Казань, ул. С. Садыковой, д. 16  
тел.: (843) 570-55-08  
e-mail: rcmp.rt@tatar.ru

© Фолиант, 2018

Тираж 5000. Отпечатано в ООО «Фолиант».  
420111 г. Казань, ул. Профсоюзная, 17в.

# ЗАЩИТИ СЕБЯ ОТ ГРИППА

Казань  
2018

**Грипп – острое инфекционное заболевание, протекающее с выраженной интоксикацией и поражением дыхательных путей, нередко приводящих к серьезным осложнениям.**

**Источником гриппозной инфекции является больной человек, в том числе с легкой формой заболевания.**

Возбудитель передается при разговоре, кашле, чихании с мельчайшими каплями слюны, мокроты, носовой слизи. Возможно заражение через полотенце, носовой платок, постельное белье или посуду при попадании вируса на эти предметы.

Инкубационный период (время с момента попадания вируса в организм человека до появления первых признаков заболевания) колеблется от нескольких часов до 3 дней, чаще 1–2 дня.

Заболевание проявляется повышением температуры до 38–39°, болями в мышцах и суставах, головной болью, першением в горле, кашлем, насморком.

При гриппе могут возникать тяжелые осложнения с поражением головного мозга, легких, сердца, пазух носа (гайморит) и др.

Смерть при гриппе возникает при тяжелой, осложненной, форме заболевания, в основном у больных, имеющих тяжелые сопутствующие заболевания и поздно обратившихся за медицинской помощью.

### ЗАЩИТА ОТ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ:

- Соблюдать основы здорового образа жизни.
- Провести вакцинацию против гриппа.

### ИЗБЕГАТЬ:

- Мест скопления людей (магазины, театры, кинотеатры);
- Объятий и поцелуев;
- Прикосновения к лицу.

- Мыть руки с мылом.
- Носить маску (при посещении общественных мест).
- При кашле и чихании прикрывать нос и рот платком.
- Проветривать помещение, проводить влажную уборку, чаще протирать клавиатуру компьютера, телефон.

При появлении симптомов гриппа оставаться дома, соблюдать постельный режим, вызвать врача.

Соблюдать питьевой режим, употреблять продукты богатые витамином С (клюква, шиповник, смородина, брусника, цитрусовые, лук, чеснок, капуста и др.).

Если вы имеете специальные навыки промывания носа, то воспользуйтесь ими, так как эта процедура:

- снижает риск заболевания гриппом и ОРВИ в 3–5 раз;
- удаляет вирусы и бактерии из полости носа;
- препятствует проникновению их в организм;
- предотвращает развитие заболевания.

Соблюдать основы здорового образа жизни: полноценное питание, закаливание, отказ от курения и приема алкоголя.

### МАСКА – ПРАВИЛА НОШЕНИЯ:

- 4-х слойная марлевая или медицинская одноразовая
- Менять каждые 3–4 часа
- Должна плотно закрывать рот и нос



### БУДУЩИМ МАМАМ

Особой предрасположенности к инфекции у беременных не существует, но респираторные заболевания инфекционной и вирусной природы у беременных нередко протекают тяжелее и дают больше осложнений. Инфекция матери влияет на развивающийся плод.

Меры профилактики гриппа и ОРВИ тоже просты и доступны:

беременным женщинам следует ограничить круг общения, избегать многолюдной толпы, остерегаться переохлаждения, правильно питаться.

У маленьких детей восприимчивость к вирусу гриппа очень высока. Чем меньше возраст ребенка, тем больше вероятность возникновения тяжелых осложнений, ставящих жизнь ребенка под угрозу.

Если в вашем доме есть больной гриппом ребенок, то он должен быть немедленно изолирован. Ему необходимо выделить отдельную посуду, которая после использования должна дезинфицироваться.

Большое значение в профилактике гриппа имеет повышение сопротивляемости организма. А это достигается полноценным вскармливанием, соблюдением режима дня, закаливанием.

**СОБЛЮДАЯ ОСНОВНЫЕ МЕРЫ ЗАЩИТЫ ОТ ГРИППА, ВЫ СМОЖЕТЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ ГРИПП И СОХРАНИТЬ СОБСТВЕННОЕ ЗДОРОВЬЕ.**

**Внимание, ГРИПП!**

**Чтобы не заболеть...**

- 1 Проконсультируйтесь со специалистом и сделайте прививку от гриппа себе и членам своей семьи.
- 2 Прикрывайте нос и рот при чихании и кашле. Избегайте прикосновений к глазам, рту и носу. Соблюдайте «дистанцию» при общении.
- 3 Избегайте тесных контактов с людьми, которые могут быть больными. Сократите время пребывания в местах скопления людей.
- 4 Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.

**Я заболел. Что делать?**

- Свести к минимуму контакт с другими людьми
- Соблюдать правила личной гигиены
- Соблюдать постельный режим
- Использовать медицинскую маску
- Обратиться за медицинской помощью
- Пить много жидкости