

### Если заболел гриппом кто-либо из вашей семьи:

- Изолируйте его, если возможно, в отдельную комнату.
- Помещение, где находится больной, чаще проветривайте.
- Следите, чтобы заболевший пользовался отдельной посудой, которую надо тщательно мыть или обдавать кипятком.
- Пища должна быть насыщена витамином С – лук, квашеная капуста, черная смородина, лимон.
- Ухаживая за заболевшим гриппом, закрывайте рот и нос маской из 4-6 слоёв марли. Маску надо ежедневно стирать и проглаживать утюгом.
- Вирус гриппа обычно оседает на дверных ручках, телевизионных пультах, телефонных трубках, то есть на тех предметах, которыми пользуются все члены семьи, поэтому их нужно дезинфицировать самыми первыми.

### Советы заболевшему:

- Главное при лечении гриппа – **удалить ядовитые продукты жизнедеятельности вируса**. Для этого нужно пить больше жидкости: воду, чай с лимоном, мёдом или липовым цветом, настой шиповника, тёплое молоко с боржомом, разведённое малиновое варенье и т.д. Таким образом, концентрация ядов в крови уменьшается – они выводятся с мочой и потом.
- Если температура не поднимается выше 38° С, снижать её не надо! Чем выше температура тела, тем эффективнее организм борется с инфекцией. Однако, если температура за 39°, её обязательно нужно сбить. Это сигнал, что защитная реакция организма вышла за разумные пределы. Очень высокая температура пагубно влияет на состояние головного мозга и всего организма.
- Снизить высокую температуру можно, положив холодное полотенце на голову, кусочки льда или снег в целлофановом пакете, обернутый полотенцем. Примите жаропонижающее средство.



# Что надо знать о гриппе

**Грипп** - самое распространенное заболевание, которое опасно развитием осложнений после перенесенного заболевания. Источником заражения и распространения гриппозной инфекции является больной человек. Больной гриппом заразен с первого дня болезни и до полного выздоровления (до 10 дня). Восприимчивость человека к гриппу очень высока.

Передача вируса от больного здоровому происходит через воздух при разговоре, чихании, кашле. Но в последнее время медики говорят о том, что наиболее частый путь заражения - через грязные руки. **Вирусы попадают на руки с дверных ручек, телефонных трубок, перил и т.д. Прикасаясь загрязнёнными руками к слизистым оболочкам (нос, глаза, рот), мы переносим вирусы в организм.** Поэтому первое правило во время эпидемии гриппа - часто и тщательно мыть руки, не прикасаться к носу, глазам, рту немытыми руками.

### Как уберечься от гриппа во время эпидемии:

- Перед тем, как выйти из дома, смажьте вход в нос оксолиновой мазью. Можно закапать интерферон (пять капель с перерывом не более 6 часов). Такие меры препятствуют проникновению вирусов в организм.
- В транспорте не прикасайтесь к носу, глазам, рту и ушам. Придя на работу, вымойте руки с мылом. Вирусы довольно живучи и могут некоторое время находиться на поверхности кожи. Поэтому руки следует мыть тщательно и часто.
- Чаще проветривайте помещения дома и на работе. Вирусы очень нестойки во внешней среде, и проветривание снижает их концентрацию в воздухе.
- Заведите свой комплект для посиделок с коллегами по работе (чашка, ложка, вилка).
- Вернувшись домой, поспешите в ванную. Два раза вымойте руки с мылом, умойтесь. Желательно промыть ноздри соляным раствором (1ч. ложка соли, желательна морской, на 1 стакан воды).
- Тщательная влажная уборка позволяет удалить вирусы, которые осели вместе с пылью на мебель, стены, пол.
- Ограничьте посещения зрелищных мероприятий. Если у вас есть время и возможность, то лучше пройти несколько остановок пешком, чем проехать в транспорте.
- Старайтесь не ходить в гости и не приглашать гостей к себе.
- Включайте в рацион больше свежих или замороженных овощей и фруктов. В день необходимо съедать не менее 500 граммов овощей и фруктов (не считая картофеля). Не пренебрегайте луком, чесноком и хреном, которые содержат много веществ, убивающих вирусы и микроорганизмы.
- Перед сном приготовьте антипростудный чай. Смешайте в равных пропорциях сухие листья чёрной смородины, мяты, липового цвета (можно заменить или добавить листья малины, облепихи). Столовую ложку полученной смеси заварите стаканом кипятка, настаивайте 5-10 минут. Пейте напиток маленькими глоточками с чайной ложкой гречишного мёда.
- Риск заражения можно свести к нулю, если осенью сделать прививку, а во время эпидемии пользоваться дополнительными средствами профилактики – **ремантадином или арбидолом**.

При первых признаках заболевания (повышение t - 39-40°C, озноб, головная боль, головокружение, боли в мышцах т.д.) необходимо обратиться к медицинскому работнику. Только медицинский работник может правильно оценить степень тяжести и опасность болезни, назначить лечение. Рано начатое лечение и соблюдение постельного режима помогают уберечься от осложнений.

### Грипп или простуда?

Жалобы	Простуда	Грипп
Начало	постепенное	внезапное
Головная боль	небольшая, распределена равномерно по всей голове	сильная, сосредоточена во лбу, надбровных дугах и висках возникает почти всегда
Головокружение	нетипично	возникает почти всегда
Боль в глазных яблоках и мышцах	нехарактерна	типичный симптом
Слезотечение и резь в глазах при взгляде на свет, инъекция склер (симптом «красных глаз»)	отсутствует	характерный признак
Насморк	обильные или умеренные выделения из носа	очень слабый
Температура	нормальная или невысокая – до 38 градусов	высокая, 38-40 градусов
Слабость, вялость, потеря аппетита	выражены умеренно	крайне беспокоят больного
Осложнения	встречаются редко	угроза достаточно велика
Самолечение	не вызывает возражений у медиков	недопустимо – срочно обратитесь к врачу

При неосложнённом гриппе температура и остальные признаки заболевания сохраняются в течение 5-7 дней. Сам грипп редко угрожает жизни. Если ослаблен организм или вы хотите перенести болезнь «на ногах», то возможны осложнения, угрожающие жизни.