

## ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА

### Памятка для взрослых



**Грипп** – это острая вирусная инфекция, вызываемая вирусом гриппа. Ни при одном инфекционном заболевании не встречается такого большого процента осложнений, как при гриппе (10%).

#### Симптомы:

- В первые же часы заболевания температура становится 38 С и выше
- Слабость
- Сильная головная боль с характерной локализацией в области лба, висков и надбровных дуг
- Боль в глазных яблоках, особенно при движении глаз
- Светобоязнь, слезотечение
- Ломота в суставах и мышцах
- Головокружение, склонность к обморочным состояниям
- Носовые кровотечения
- Сухой кашель

#### При возникновении симптомов:

- Обращаться к врачу при первых признаках заболевания и следовать рекомендациям врача
- постельный режим на период лихорадки
- молочно-растительная диета, обогащенная витаминами
- Обильное питье в виде горячего чая, настоя шиповника, клюквенного или брусничного морса, щелочных минеральных вод.
- Жаропонижающие препараты (по назначению врача). При T ниже 38,5 С применять не нужно. С целью понижения температуры тела нельзя принимать аспирин!
- Аскорбиновая кислота или поливитамины.

#### Что необходимо для предупреждения заболевания?

- Ограничить контакты между больными и здоровыми – по возможности меньше посещать места скопления людей во время эпидемии.
- Мыть руки после посещения общественных мест
- Хорошо проветривать помещения
- Избегать переохлаждений, одеваться «по погоде».
- Принимать поливитамины
- Принимать гомеопатические препараты , гриппферон в виде капель в нос для профилактики ОРВИ в течение всего периода эпидемии.
- Самая эффективная профилактика – вакцинация.