

Памятка пациенту КАК УБЕРЕЧЬСЯ ОТ ГРИППА

Грипп – заразное острое вирусное заболевание. Для него характерны высокая температура, головная боль, сухой мучительный кашель, слабость, боли в мышцах, возможны боли в животе, рвота. С 3-4 дня присоединяется насморк.

Грипп передается воздушно-капельным путем и опасен тяжелыми осложнениями, такими как бронхиты, пневмонии, отиты, заболевания сердца и суставов, обострение хронических заболеваний.

При возникновении вышеуказанной симптоматики следует вызывать врача.

В период эпидемии гриппа необходимо:

1. Дважды в день промывайте передние отделы носа с мылом. Это удаляет вирусы, попавшие в полость носа с вдыхаемым воздухом.
2. Больше гуляйте на свежем воздухе.
3. Старайтесь реже бывать в общественных местах.
4. Избегайте рукопожатий. Вирусы простуды и гриппа распространяются очень быстро, поэтому частое мытье рук – одно из главных правил профилактики заболеваний. Используйте ручные салфетки или гели с содержанием спирта не менее 60%.
5. Одним из наиболее распространенных средств защиты против гриппа является медицинская маска. Постоянно имейте её в своей домашней аптечке.
6. Не забывайте о средствах неспецифической профилактики. Ежедневно употребляйте в пищу 2-3 зубчика чеснока, обогащайте пищу витаминами. Наибольшее количество витамина С содержится в квашеной капусте, клюкве, лимонах, киви, мандаринах, грейпфруктах.
7. Чашка обезжиренного йогурта в день может уменьшить риск подхватить простуду, а темно-зеленые овощи, богатые антиоксидантами и витаминами, укрепляют иммунитет.
8. Сезонные вакцины – очень эффективное средство профилактики. Сделать прививку против гриппа можно в течение всего холодного сезона.