# Памятка для родителей

## Болеем правильно. Пять ошибок при лечении гриппа и ОРВИ, и как их избежать

Позавчера першило в горле, но вроде бы горячий чай помог. Вчера нос перестал дышать, но было столько работы, не хватило даже времени сходить за каплями в аптеку. Сегодня утром стало ясно, что все — болезнь захватила организм полностью. Нужно срочно принимать меры!

Так начинается череда ошибок, которые совершает большинство людей, вместо пути к выздоровлению выбирая дорогу к затяжной болезни и осложнениям.

Мы расскажем о пяти основных заблуждениях и объясним, почему так делать не надо. **Ошибка первая: некогда болеть** 

Все мы стали очень занятыми: у нас миллион дел и обязанностей. Болеть некогда, поэтому мы закидываем в себя на бегу лекарства, снимающие симптомы, глушим литрами горячий чай, и, кажется, что болезнь отступает. Часто, к сожалению, так действительно только кажется... Через несколько дней все может проявится снова, и, скорее всего, в усиленном виде. Если снова не обращать на болезнь внимания, легко дойти до серьезных осложнений.

А надо было всего лишь остаться дома и вызвать врача. За 3-4 дня покоя и приема назначенных доктором лекарств, не слишком замученный жизнью организм обычно справляется с болезнью.

## Ошибка вторая: сбивать невысокую температуру

Да, мы понимаем: повышенная температура — это головная боль и мутное состояние. Поэтому большинство бросается пить жаропонижающие, как только видит на градуснике цифры 37 с хвостиком. А надо было бы радоваться повышению температуры тела. Ведь это признак того, что иммунитет работает, организм борется с болезнью. Запомните: не нужно сбивать температуру, если она ниже 38,5 градусов. Конечно, это не касается случаев, когда у больного сильная головная боль или есть склонность к судорогам.

## Ошибка третья: укутаться и закрыть все окна

При простуде или гриппе на больного часто нападает озноб, и его единственное желание — укутаться в десять одеял. Что он и делает, предварительно закрыв все окна в квартире. Не поступайте так! Обернитесь одиннадцатым одеялом, но проветривайте обязательно! Это поможет снизить концентрацию вирусов и нормализовать микроклимат в комнате. Если совсем не можете вытерпеть даже слегка приоткрытую форточку, выходите из комнаты каждые 2-3 часа, распахивайте окно настежь на пять минут (да, даже если зима), потом возвращайтесь в хорошо проветренную комнату.

## Ошибка четвертая: пить антибиотики

Вы попробовали забить симптомы — все равно плохо... Полечились домашними средствами — не сильно лучше... «Да что ж такое!», — восклицаете вы и идете в аптеку за антибиотиками. Стоп! Разворачивайтесь домой. Врачи уже замучились объяснять, что антибиотики действуют против бактерий, а грипп и простуда — вирусные заболевания. Так что зря пропьете. Желудку навредите, а с болезнью не справитесь. Но даже в случае бактериальной инфекции антибиотики должен назначать врач. В последнее время бактерии выработали устойчивость ко многим препаратам, и поможет ли тот или иной в вашем случае, вы точно не угадаете. Принимая антибиотики бездумно, вы приучите к ним бактерии, и те перестанут их бояться.

### Ошибка пятая, и самая главная: само пройдет...

Этих четырех пунктов могло бы и не быть, если бы мы серьезнее относились к соблюдению правил гигиены, правильной профилактике и грамотному лечению любых заболеваний. И это не сложно. Воздушно-капельные вирусы попадают в наш организм через слизистую оболочку носоглотки. Если она ослаблена или повреждена, вирусы ней они закрепляются и начинают размножаться. Иммунитет не справляется и развиваются заболевания: от простых, как мы считаем, простуд до ангин, бронхитов, пневмоний. На самом деле, даже обычная простуда, часто, начало пути к более серьезным недугам. Именно поэтому так важно правильно укреплять иммунную систему и защищаться от вирусов.

Надеемся, что наши советы помогут вам укрепить здоровье, а если и болеть, то не часто и не тяжело!

В Российской Федерации продолжается эпидемический сезон заболеваемости гриппом и ОРВИ, характерный для этого времени года.

Возбудители гриппа и ОРВИ передаются от человека к человеку воздушно-капельным путем и достаточно контагеозны (заразны).

При ОРВИ - острых респираторных вирусных инфекциях не гриппозной этиологии заболевание развивается постепенно, чаще всего начинается с утомляемости и насморка, сухого кашля, который затем переходит в мокрый.

При гриппе отмечается резкое ухудшение состояния — повышение температуры тела (в отдельных случаях до 40,5 градусов), головная боль, «ломота» в мышцах и суставах, чувствительность к свету. Наиболее активная фаза приходится на 3-5 день заболевания, выздоровление на 8-10 день. При гриппе поражаются сосуды, поэтому возможна кровоточивость десен и слизистой оболочки носа. После перенесенного гриппа организм становится чрезвычайно восприимчив к различным инфекциям, что приводит к тяжелым инфекционным осложнениям.

Особенно тяжело ОРВИ и грипп протекают у маленьких детей, пожилых людей, людей с хронической патологий и заболеваниями иммунной системы.

Лучшей защитой от гриппа является иммунизация. Вместе с тем от остальных ОРВИ прививка не защищает.

Для того чтобы предупредить заболевание необходимо укреплять и закалять свой организм. Высыпайтесь, соблюдайте режим труда и отдыха, старайтесь больше находится на свежем воздухе. Отправляясь на прогулку, одевайтесь по погоде, старайтесь не переохлаждаться при нахождении на улице. Если Вы промочили ноги, необходимо пропарить их сразу по возвращении домой.

Укреплению организма способствует правильное питание. Включите в рацион продукты, содержащие витамины A, C, цинк и кальций: цитрусовые, киви, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину морковь со сметаной, изюмом или курагой и др.

При планировании посещения общественных мест возьмите с собой медицинскую маску: если в общественном месте чихают и кашляют, закройте рот и нос медицинской маской или носовым платком – это поможет предотвратить инфицирование.

Любое вирусное заболевание, перенесенное «на ногах», может привести в дальнейшем к нежелательным последствиям и осложнениям. К тому же заболевший человек заражает окружающих.

Поэтому необходимо при первых признаках заболевания обратиться к врачу

Будьте здоровы!



Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус



#### САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ГРИППЕ НЕДОПУСТИМО!

Именно врач далжен поставить диагноз и назначить необходи-

## ПРИ ТЕМПЕРАТУРЕ

38 – 39° С вызовите участкового врача на дом либо бригаду скорой помощи!

# КРАЙНЕ ОПАСНО ПЕРЕНОСИТЬ ГРИПП **НА НОГАХ!** Это может прилесты к тяжелейшим

### ЧЕЛОВЕК, ЗАБОЛЕВШИЙ ГРИППОМ, ДОЛЖЕН:



Регулярно проветринить помещение, гдс находит-ся бальной

При уходе за больным гриппом положновать медицинскую маску (мирлевую повяжу)

- Рекомендуется горочна чай, клюковний или брускичний порги, щелочные минеральные води

## КАК ЗАШИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА?

Наиболее эффективное средство от гриппа – прививка\*

- Есть как мижно базыше продуктов, содержащих ентамых С (клюков, бруски-ка, лимом и фр.) м блюд с добавлением чеснока и лука.
- Паданельно мыне 
   Промывать 
  полость пос
- Регулирно делать влажную уборку в поэксистии
- Вести эдоровый образ жилии, высы-потыся, сбалансировано литатыся и замиматься физкультурой
- Пользоваться маской в местах скоплемых людей
- Реже бывать в местах скользения людей и общественном транспорти
- Избегать тесных компактов с людьни, которые имеют признаки заболевамом (чикают, кампляют)
- В случае повывения заболевших гранном в сенье или рабочем каллентиве начать
  прасм противоварусных превиратов с профилактической целью (с учетом противопоможной и согласно инструкции по применению препарата)

Не основе рекомендений специаластов Роспотребнодаюра



