

# Профилактика гриппа и ОРВИ

Для тех, кто в достаточном количестве заготовил лекарственные травы, предлагаем несколько рецептов травяных чаев.



## Противогриппозный чай:

▲ кору ивы, цветки ромашки, липовый цвет, плоды шиповника кладут поровну. Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, затем процедить настой и отжать растительную массу. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

▲ 25,0 липового цвета, 10,0 плодов шиповника, 5,0 ромашки, 10,0 мать-и-мачехи, 20,0 подорожника. Подсластить медом. Принимать 3 раза в день.

Во время эпидемии гриппа для профилактики можно использовать **настойку чеснока**:

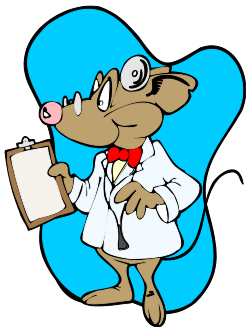
2 — 3 зубчика мелко нарезать и залить 50 мл кипятка, настоять 1 - 2 часа и процедить. Полученную жидкость закапывать в нос по 2 - 3 капли 2 — 3 раз в день. Через 2 дня настой обновляют. Если Вы заболели, то натрите чеснок на терке и вдыхайте его запах по 10 — 15 минут дважды в день.

## Для полоскания и питья подойдут следующие настои трав:

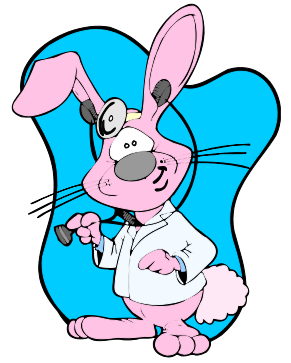
липовый цвет, календула, ромашка аптечная, шалфей, эвкалипт (2ч. л. на стакан кипятка, настаивать 1 час, добавить 1/2 ч. л. соды. Сода подавляет активность вирусов).

## Свекла — для лечения горла.

Стакан натертой свеклы, 1 ч. л. уксуса настоять, отжать и полоскать горло. Часть сока рекомендуется проглотить.



# ГРИПП



**Грипп** - это острое инфекционное заболевание верхних дыхательных путей. Передается воздушно-капельным путем при разговоре, чихании, кашле или через предметы домашнего обихода.

Источником инфекции является больной человек.

Известно несколько разновидностей вируса гриппа, поэтому иммунитет при гриппе кратковременный, возможно неоднократное заболевание за сезон.

**Грипп** опасен осложнениями сердечно-сосудистой системы, центральной нервной системы, органов пищеварения, почек и др.

Инкубационный период длится от 1 — 12 часов до 3 суток. Заболевание начинается остро: резко повышается температура до 38 — 40 °С, озноб, головная боль, боли в костях и мышцах, общая разбитость, першение в горле, расстройство вкуса и обоняния, через 12 — 24 часа появляются выделения из носа. Температура держится от 1 до 7 дней. Выздоровление наступает через 7 — 9 дней.

При подозрении на грипп больного следует изолировать, уложить в постель и вызвать врача. Комнату, где находится больной, необходимо проветривать и обрабатывать раствором хлорамина Б. Больной должен иметь индивидуальную посуду, которую надо мыть кипятком с питьевой содой или 5% раствором хлорамина Б. Постельное и нательное белье больного кипятится.

Помимо лекарственных препаратов целесообразно обильное питье: чай с медом или лимоном, клюквенный морс, теплое молоко, фруктовые или овощные соки. Пища должна быть калорийной.

При уходе за больным необходимо носить четырехслойную маску, закрывающую рот и нос.

# ГРИПП = ПОДГОТОВЬТЕСЬ, ПОКА НЕ ПОЗДНО

## Время для прививки пока есть

Наибольшую опасность грипп представляет для малышей в возрасте до трех лет, пожилых людей старше 60 лет, и людей с хроническими заболеваниями. Для этих категорий населения грипп может быть смертельно опасен. Именно среди них, после перенесенного гриппа, часто отмечаются осложнения - пневмония, невриты лицевого нерва, менингиты. Наиболее эффективным способом защиты от гриппа, по мнению Филатова, является вакцинация, она значительно снижает возможность получения осложнений и смертельного исхода.

В этом году применяются как зарубежные вакцины - ваксигрипп (Франция), инфлювак (Голландия), флюарикс (Бельгия), бегривак и агриппал (Германия), так и отечественный препарат - гришол.

## Как лечиться

Госсанэпиднадзор Москвы принял комплексную программу профилактики гриппа и ОРЗ. Согласно ей, с целью предотвращения и лечения рекомендованы противовирусные препараты, такие, как ремантадин, альгирем (высокоочищенный ремантадин в сиропе для детей с одного года), амантадин, арбидол и ряд других. Препараты эти необходимо использовать в строгом соответствии со схемой их применения. С целью же повышения общей сопротивляемости организма человека рекомендован целый ряд средств. В первую очередь это иммуностимуляторы.

**Рибомунил** - иммуностимулятор, помогающий организму выработать антитела и повышающий активность иммунитета.

**Амиксин (только для взрослых!)** - иммуностимулятор, обладающий также и противовирусной активностью.

**Иммунал** - иммуностимулятор на основе эхинацеи.

**Гриппферон** (капли в нос с противовирусным, иммуностимулирующим и противовоспалительным действием).

**Гомеопатические препараты:** афлубин, обладающий иммуностимулирующим, противовоспалительным и жаропонижающим действием, сандра.

**Фитопрепараты**-(продукты растительного происхождения) - шиповник, эхинацея и другие.

Широко распространёнными средствами профилактики гриппа и других респираторных инфекций являются также человеческий интерферон и оксолиновая мазь. Дополнительно к этим препаратам необходимо принимать аскорбиновую кислоту и поливитамины, а также свежие овощи и фрукты.

# ГРИПП

**Что это такое?** Острое вирусное заболевание.

**Как можно заразиться?** Заражение происходит от больного человека к здоровому при кашле, чихании, т.е. воздушно-капельным путем, а также при пользовании общей посудой, игрушками и т.д.

**Как проявляется?** Острое начало, повышение температуры до 38 градусов и выше, боли в мышцах, глазных яблоках, суставах, головная боль и др.

## **Что делать?**

- Вызвать на дом врача.
- Соблюдать строгий постельный режим, т.к. грипп опасен своими осложнениями, особенно, для маленьких детей и лиц пожилого возраста.
- Полоскать горло травяными настоями эвкалипта, ромашки, календулы.
- Пить морсы из черной смородины, клюквы, брусники, чай с медом, лимоном.
- Питаться легкоусвояемыми продуктами (молочно-растительной пищей, фруктами яблоками, апельсинами, киви и др.)
- Строго выполнять назначение врача.

## **Как защитить членов семьи и других окружающих?**

- Выделить больному отдельную посуду, полотенце, носовые платки.
- Промывать посуду после приема пищи дезинфекционно-моющими средствами, обдавать кипятком.
- Изолировать больного в отдельную комнату.
- Как можно чаще проветривать комнату, делать влажную уборку.
- Надевать маску.

## **Как предотвратить грипп?**

Самый эффективный способ защиты от гриппа - это профилактическая прививка. Лучше всего прививаться в ноябре-декабре, т.е. перед началом подъема заболеваемости.

В прививочных кабинетах поликлиник в этот период имеются вакцины как отечественного, так и импортного производства.

Медицинский работник прививочного кабинета оценит состояние вашего здоровья и посоветует, какой вакциной лучше привиться. Иммунитет после прививки непродолжительный, поэтому прививаться необходимо ежегодно.

# Позаботьтесь о своем здоровье

# и здоровье своих близких!