

Что такое грипп?

Если Вы думаете, что грипп – это просто грипп, Вы очень сильно заблуждаетесь! Необходимо помнить, что грипп бывает 3 видов: -А-, -В-, -С-. Наиболее болезненно протекает именно грипп -А-. Каждый год вирус гриппа мутирует, однако и всемирная фармакология не стоит на месте, именно по этой причине врачи настаивают на ежегодной вакцинации населения.

Что такое ОРВИ?

ОРВИ – объединяет острые респираторные инфекции, которые в редких случаях вызывают осложнения. ОРВИ приносят множество неудобств, однако, они не могут сравниться по симптомам с гриппом.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ГРИППА

1. Грипп приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм.
2. Гриппу свойственно резкое повышение температуры (в отдельных случаях до 40,5 градусов), повышенная чувствительность к свету, ломота во всем организме, а также боли: головные и мышечные.
3. В первые сутки заболевания гриппом, нет насморка, что свойственно только данному вирусу.

4. Наиболее активная фаза гриппа приходится на третий-пятый день заболевания, а окончательное выздоровление приходится на 8-10 день.

5. Учитывая, что инфекция гриппа поражает сосуды, именно по этой причине возможны кровоизлияния: десенные и носовые.



ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОРВИ

1. Болезнь проступает постепенно и чаще всего начинается с утомляемости и внешнего проявления вируса, например, насморка.
2. На следующий день после активации заболевания проступает суховатый кашель, который со временем трансформируется в мокрый (отхаркивающийся).

Профилактика гриппа и ОРВИ

- Ешьте citrusовые, сладкий перец, молочные и кисломолочные продукты, твердые сыры, отварную рыбу, говядину, морковь со сметаной, изюмом или курагой. Витамины А, С, цинк и кальций, содержащиеся в этих продуктах, предупреждают простуды и облегчают их лечение. Но в острый период болезни не пейте молоко - оно затягивает лечение.
- Утром и вечером съедайте по 1/2 грейпфрута - это хорошая профилактика ангины. В грейпфруте содержатся дубильные вещества, которые создают защитную пленку на слизистой.
- Берегите ноги от переохлаждения и сырости. Если все же вы промочили ноги, пропарьте их в горчичной ванночке (на 1 л воды 2 ст. ложки порошка горчицы), высушите полотенцем и наденьте шерстяные носки.



ГРИПП

— острое вирусное заболевание, которое передается воздушно-капельным путем при разговоре, кашле, чихании, а также через загрязненные руки и предметы.

ПРИ ПОЯВЛЕНИИ ПРИЗНАКОВ ГРИППА:

- нарастающая температура;
- головная боль;
- ломота в теле;
- сухой кашель

ОСТАВАЙТЕСЬ ДОМА И ВЫЗОВИТЕ ВРАЧА!



Строго выполняйте врачебные рекомендации, так как грипп опасен быстроразвивающимися осложнениями.

ВСЕ КОНТАКТИРУЮЩИЕ С БОЛЬНЫМ ДОЛЖНЫ БЫТЬ В МАСКАХ.



КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ:

- закладывать в нос оксолиновую мазь;
- не переохлаждаться;
- избегать общественного транспорта и мест большого скопления людей;
- употреблять в пищу лук, чеснок или дышать фитонцидами;
- чаще мыть руки

ЛУЧШАЯ ЗАЩИТА ОТ ГРИППА - ПРИВИВКА!