



Что такое грипп?

- **Грипп** (фр. *grippe*, от нем. *gripen* — «схватить», «резко сжать») — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Входит в группу острых респираторных вирусных инфекций (ОРВИ). Периодически распространяется в виде эпидемий и пандемий. В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа, различающихся между собой антигенным спектром. По оценкам ВОЗ, от всех вариантов вируса во время сезонных эпидемий в мире ежегодно умирают от 250 до 500 тыс. человек (большинство из них старше 65 лет), в некоторые годы число смертей может достигать миллиона.
- Нередко словом «грипп» в обиходе также называют любое острое респираторное заболевание (ОРВИ), что ошибочно, так как кроме гриппа на сегодняшний день описано ещё более 200 видов других респираторных вирусов (аденовирусы, риновирусы, респираторно-синцитиальные вирусы и др.), вызывающих гриппоподобные заболевания у человека.
- Для профилактики гриппа Центры по контролю и профилактике заболеваний США рекомендуют вакцинировать всех лиц старше 6 месяцев (особенно входящих в группы риска), применять средства индивидуальной защиты, сократить контакты с заболевшими, применять противовирусные препараты по назначению врача.
- Во многих европейских языках грипп называют «инфлюэнцей» (итал. *influenza* — «воздействие»), названием, в своё время возникшим в Риме в середине 18-го века благодаря потенциальной вирулентности заражения, как бы воздействующего на здоровое население.

Симптомы, лечение и профилактика гриппа

ПРОФИЛАКТИКА

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни
- Пейте больше жидкости
- Принимайте витамин С

ЛЕЧЕНИЕ

- оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу или другие общественные места
- немедленно обратитесь к врачу
- отдыхайте и пейте больше жидкости
- тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания
- сообщите семье и друзьям о вашей болезни, избегайте контакта с людьми

СИМПТОМЫ

- головные боли
- повышение температуры до 39-40° С
- кашель, затруднение дыхания
- озноб
- мышечные боли, боли в суставах
- рвота
- диарея



БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!

ОСЛОЖНЕНИЯ ПОСЛЕ ГРИППА

Отит, гайморит

(воспаление ушей,
придаточных пазух носа)

Менингит

(воспаление мозговой оболочки)

Трахеит (воспаление трахеи)

Миокардит

(воспаление сердечной мышцы)

Пневмония, бронхит

(воспаление легких, бронхов)

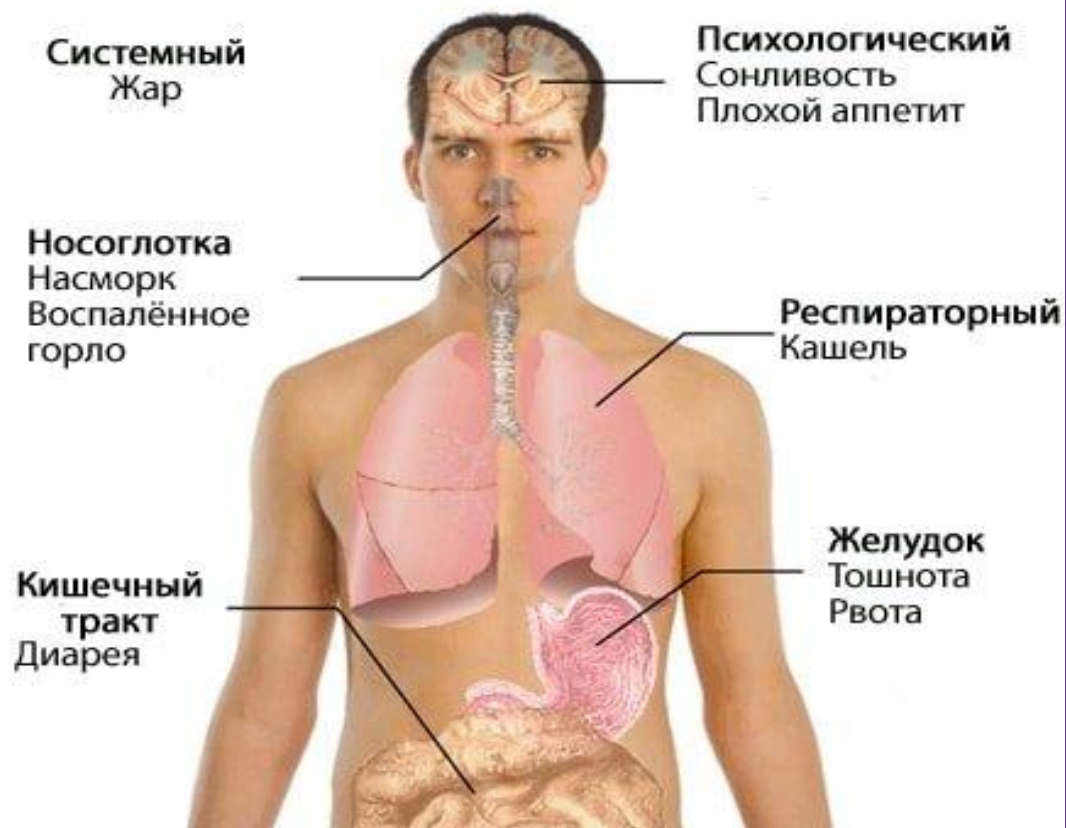
Гломерулонефрит

(воспалительное поражение клу-
бочкового аппарата почек)





Симптомы свиного гриппа (A/H1N1)



Как защитить себя и детей от эпидемии гриппа

Если осенью не были сделаны прививки, вы находитесь в особой группе риска. Что делать?

- ⊕ Меньше посещайте общественные места - сейчас не время водить детей в цирки, театры и гости.
- ⊕ Отправляясь в магазин, аптеку, надевайте маску.
- ⊕ В общественном транспорте не снимайте перчатки: вирус гриппа легче всего занести в рот руками.
- ⊕ Время от времени протирайте руки дезинфицирующими салфетками.
- ⊕ Как только вошли в дом, вымойте руки с мылом.
- ⊕ Далее следует умыть лицо, нос промыть мыльной водой, а потом смазать



слизистые любой мазью - тогда вирус не сможет прицепиться.

- ⊕ Не забывайте про натуральные витамины - мёд, клюкву, лимоны, курагу, грецкие орехи.
- ⊕ Для профилактики, но только после назначения доктора, можно принимать иммуномодулирующие препараты.
- ⊕ Ни в коем случае не пейте лекарства от гриппа в профилактических целях, может возникнуть привыкание, и тогда от реальной болезни уже ничего не поможет.
- ⊕ Если заболели, не занимайтесь самолечением - сразу вызывайте врача, ведь промедление чревато осложнениями и смертью.

Топ-10 защитников организма от простуды

Какие продукты стоит включить в свой рацион, чтобы не заболеть



1 Чеснок

Укрепляет иммунную систему, помогает организму бороться с вирусами

Зубчик чеснока нужно разжёвывать или разрезать – при разрушении его клеток образуется бактерицидный антибиотик аллицин, обеззараживающий полость рта и кишечник

Чеснок эффективен как до и во время простуды, так и после: помогает избежать некоторых осложнений. При этом достаточно употреблять всего один зубчик в день



2 Красный болгарский перец

Содержит больше витамина С, чем цитрусовые, и укрепляет иммунитет



3 Брокколи

Источник витаминов А, С, Е, стимулирует иммунную систему



4 Шиповник

Источник витамина С, обладает противовоспалительным и противомикробным действием



5 Клюква

Содержит витамины А, В, С и К, обладает противовоспалительными свойствами



6 Мёд

Обладает потогонным действием, повышает сопротивляемость организма



7 Морковь

Содержит витамин А, повышает устойчивость к простудным и инфекционным заболеваниям



8 Йогурт и кефир

Укрепляют микрофлору организма, стимулируют иммунитет



9 Вода

Увеличивает сопротивляемость организма, регулирует обмен веществ



10 Морская рыба и морепродукты

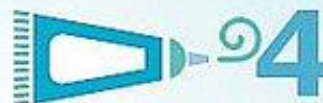
Содержат цинк, помогают бороться с первыми симптомами простуды

МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ

Когда в доме больной



1 Носите маски (вспомните, как долго вирусы живут в воздухе!)



4 Закладывайте в нос оксолиновую мазь.

2

Чаще проветривайте квартиру.



5

Выделите больному отдельную посуду и отдельные полотенца.

3

Несколько раз в день протирайте ручки дверей дезинфицирующими растворами.



6 Перед сном полощите рот настойкой календулы или эвкалипта.



7 Принимайте противовирусные препараты в профилактических дозах.

В клинике "Dixon"
проводится

Вакцинация от гриппа

Консультация терапевта, вакцинация,
включая стоимость вакцины — 500 рублей
Подробности и запись по телефону (4862) 76-00-00







**Помните -
Ваше здоровье
в Ваших руках!**