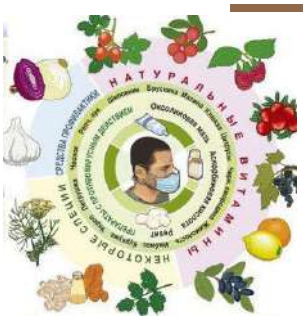
АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ



Грипп и ОРВИ — сезонные заболевания. Интересная и яркая инфографика поможет узнать, как не заболеть, а также облегчить симптомы гриппа. Картинки о гриппе подскажут, как отличить его от обычной простуды, чтобы не представлять опасности для окружающих и самому не «заработать» осложнения.

Симптомы гриппа и простуды

Симптом	Течение	
	Грипп	Простуда (ОРВИ, ОРЗ)
Начало болезни	**Быстро, остро**	**Постепенно, плавно**
Температура тела	**38 и выше** (держится до 5 дней)	**до 38** (не дольше 3-х дней)
Общее состояние	**Неудовлетворительное** (озноб,повышенная потливость,головная боль, головокружение, «ломит кости»)	**Удовлетворительное**
Кашель	**Появляется на 2-3-й день**, сопровождается болью, влажный (с мокротой)	**Проявляется сразу**, умеренный, сухой
Боль в горле	**Проявляется на 2-й день**, сопровождается покраснениеим слизистой оболочки горла	**Один из первых признаков болезни**, сопровождается покраснением слизистой оболочки горла
Одышка	**Не ярко выраженная**	**Нет**
Насморк	**Проявляется на 3-4-й день**, не ярко выраженная заложенность носа	**Проявляется сразу**, ярко выраженная заложенность носа
Покраснение глаз	**Один из первых признаков болезни**	**Только в случае сопутствующей бактериальной инфекции**
Тошнота	**Редко**	**Нет**
Срок	**7-14 дней**	**До 7 дней**

ОСЛОЖНЕНИЯ ПРИ ГРИППЕ

Известно, что грипп и ОРВИ часто провоцируют развитие осложнений. Узнайте, на какие возможные осложнения указывают симптомы:

ГАЙМОРИТ СИНУСИТ
сильная заложенность носа, гнойные выделения из носа, головная боль

ИНФЕКЦИОННОЕ ПОРАЖЕНИЕ ЦНС
судороги

ОТИТ ЕВСТАХЕИТ
боль в ушах, снижение слуха

АНГИНА
боль в горле при глотании

ЛАРИНГО-ТРАХЕИТ
огрубение голоса, приступ удушья

БРОНХИТ, ПНЕВМОНИЯ
сильный кашель, хрипы при дыхании

МИОКАРДИТ
боль в области сердца

МИОЗИТ
боль в мышцах ног

ПИЕЛОНЕФРИТ
боль в области поясницы

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

ТЕМПЕРАТУРА

Повышение температуры – это естественная защитная реакция организма. При температуре 38°С – 38.5°С в нем вырабатываются специальные белки (интерфероны), которые помогают бороться с вирусом.

37°С

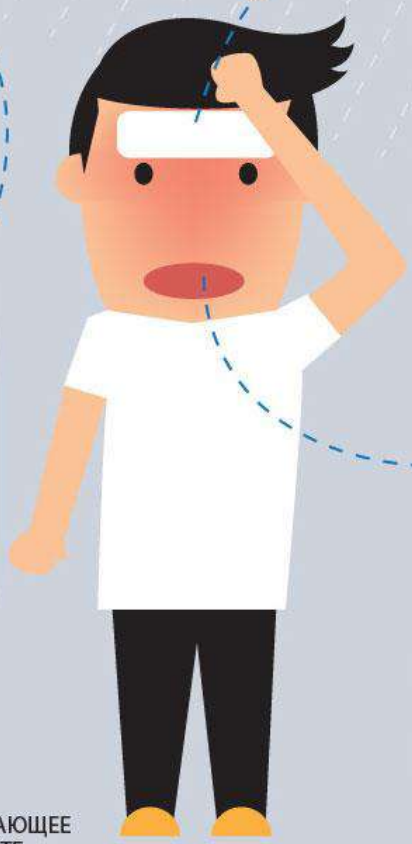
При субфебрильной температуре (37°С) у больного может быть озноб. Укутайте его или тепло оденьте.

38°С

Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше 38,5°С дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.

39°С

! ЕСЛИ ЖАРОПОНИЖАЮЩЕЕ НЕ ПОМОГАЕТ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.



ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР

Для детей до 1 года удобно использовать ушной или лобный термометр. Для измерения температуры у детей от 3 лет и взрослых используйте электронный термометр.

ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ

Давайте взрослому и ребенку обильное теплое питье. Настой шиповника, ромашковый чай, морсы на основе смородины, брусники, клюквы, теплый чай, воду. Взрослым можно предложить имбирный чай.

СРЕДСТВА ПРОФИЛАКТИКИ ГРИППА

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Полезные свойства:
Богат эфирными маслами, содержит витамины **С и В, железо, калий, кальций, магний, марганец, фтор, фосфор, серу**, природный антибиотик

ШИПОВНИК

Полезные свойства:
Обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами.
Используется при нехватке витамина С в организме

БРУСНИКА

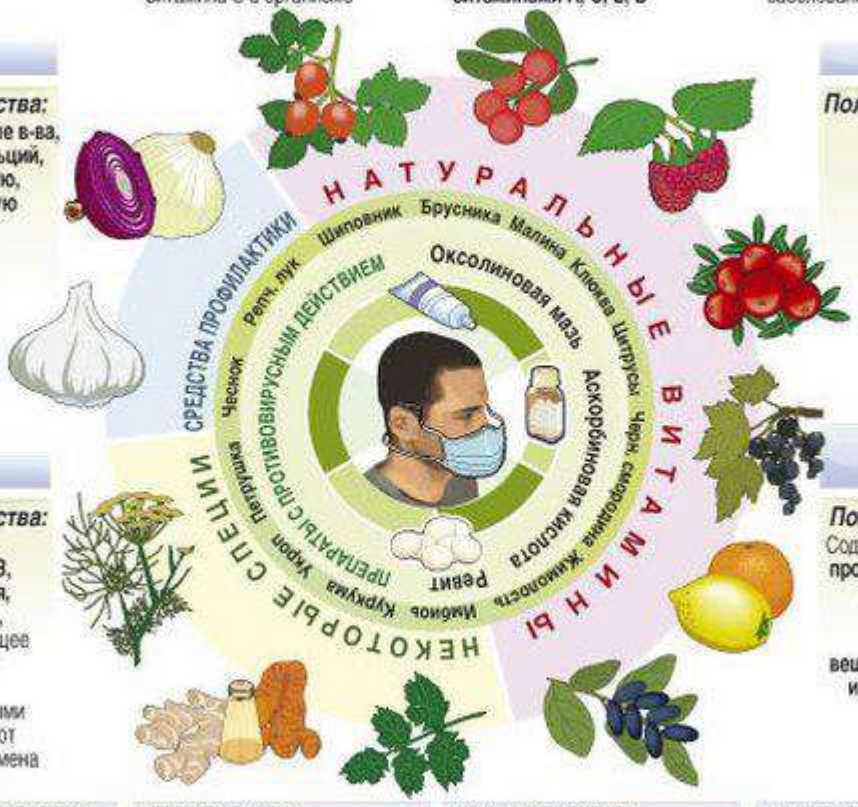
Полезные свойства:
Оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата **сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В**

МАЛИНА

Полезные свойства:
Оказывает антисептическое, потогонное, жаропонижающее, противовоспалительное и противорвотное действие. Применяется при простудных заболеваниях

ЧЕСНОК

Полезные свойства:
Содержит **азотистые в-ва, натрий, калий, кальций, магний, кремниевую, серную, фосфорную кислоты, витамин С, D, В и эфирные масла**. Оказывает обезболивающее, противомикробное действие, убивает самые разнообразные бактерии



КЛЮКВА

Полезные свойства:
Применяют при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Клюкву используют как бактерицидное, жаропонижающее и жаждоутоляющее средство

УКРОП

Полезные свойства:
Укроп содержит **витамины группы В, соли железа, калия, кальция, фосфора, сахар**. Отхаркивающее средство. Обладает антисептическим свойством. Лечебными свойствами обладают как зелень, так и семена

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Полезные свойства:
Содержит **витамины В, Р, провитамин А (каротин), сахара, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа**. Используется для лечения кашля, простуды

КУРКУМА, ИМБИРЬ

Полезные свойства:
Куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма
Имбирь оказывает противовоспалительное, обезболивающее действие, повышает иммунитет

ПЕТРУШКА

Полезные свойства:
Обладает дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Оказывает потогонное действие

ЖИМОЛОСТЬ

Полезные свойства:
Богата **витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, кальций, железо**. Используется при ангине, укрепляет иммунитет

ЦИТРУСОВЫЕ

Полезные свойства:
Плоды цитрусовых, особенно лимона и апельсина, богаты **витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин)**, укрепляют иммунитет

Источник: http://www.mossanepid.ru/, БСЭ

ИТАР ТАСС