

**Ваши
действия при первых
симптомах:**

Обязательно (!) обратитесь к Врачу и примите меры:

- соблюдать постельный режим;
- помещение, где находится больной, должно регулярно проветриваться и подвергаться влажной уборке;
- обильное питье в виде горячего чая, клюквенного морса, боржоми с молоком ;
- жаропонижающие средства (при t тела 38 и выше);
- поливитамины.



Будьте здоровы!

**На носу
эпидемия?!**

- больше гуляйте на свежем воздухе;
- избегайте большого скопления людей;
- чаще проветривайте помещение;
- избегайте стрессов;
- старайтесь не переохлаждаться;
- употребляйте в пищу побольше овощей и фруктов.

**Экстренная
профилактика:**

- взрослым использовать ремантадин или арбидол (по 1 таб. в день в течение 7-10 дней, с тех пор, как в вашем окружении появился больной гриппом);
- взрослым и детям 2-3 раза в день смазывать слизистую оболочку носа 0,25% оксолиновой мазью;
- детям полезно закапывать в нос лейкоцитарный интерферон (по 5 капель в каждую ноздрю 2 раза в сутки с интервалом не менее 6 часов)

Министерство здравоохранения РБ
“Брестская городская поликлиника №6”

**ГРИПП,
ОРВИ...**



**опережи
их
на шаг!**

ГРИПП

острое вирусное
заболевание

- t при гриппе в течение первых суток достигает 39-40 c;
- появляются сильная головная боль в области лба, глазных яблок, а также боли в мышцах и костях;
- со 2-3 дня заболевания присоединяются кашель и заложенность носа.

ЧЕМ ОН ОПАСЕН :

- часто приводит к тяжелым, иногда смертельным осложнениям;
- тяжело протекает (сильный жар, озноб, слабость, головные и мышечные боли, ломота)
- не лечится антибиотиками;
- быстро передается воздушно-капельным путем;
- в заболевание вовлекаются все органы и системы, грипп подрывает сердечно-сосудистую систему, сокращая продолжительность жизни на год.



ОРВИ

острые респираторные
вирусные инфекции

- набирают обороты постепенно:
- начинаются с першения в горле, чихания и общей слабости;
 - характерен обильный насморк, слезотечение;
 - температура поднимается только на 3-4 день.

**У Вас Высокий
риск
осложнений,**

если:

- у Вас хроническое заболевание;
- у Вас ослаблен иммунитет, заболевание иммунной системы;
- Вы ребенок, длительно принимающий аспирин;
- Вам более 65 лет.



**У Вас Высокий риск
заражения, если Вы:**

- медработник;
- продавец;
- ребенок;
- персонал закрытого учреждения;
- работник школы, ДДУ, транспорта, сферы обслуживания.

КАК

избежать болезни?

**Надежно защититься
от гриппа
помогает ВАКУНАЦИЯ**

она проводится
в следующих
организациях
города Бреста:



- УЗ "Брестская центральная поликлиника"
ул. Сов.Конституции,8 тел.42-65-45
- УЗ "Брестская городская поликлиника №1"
ул.Воровского,4 тел.20-41-74
- УЗ "Брестская городская поликлиника №2"
ул.Белова,2 тел.23-57-75
- УЗ "Брестская городская поликлиника №6"
ул.Лактионова,11 тел.49-08-44
- УЗ "Брестская городская детская
поликлиника №1"
ул.Халтурина,12 тел.20-96-71
- Ф-л "Брестская детская поликлиника №2"
ул.Сов.Конституции,8 тел.42-04-17
- УЗ "Брестская городская больница №2"
ул.Школьная,8 тел.24-72-66
- Ф-л ООО "ЛОДЭ" г.Бреста
ул.Московская,202 тел.42-45-50
- ГУП "Лечебно-консультативная
поликлиника" пл.Свободы,3 тел.23-78-89

Заблуждение № 3:

Для профилактики гриппа достаточно принимать большие дозы аскорбиновой кислоты, есть чеснок и лук.

Если фитонциды, выделяемые чесноком и луком, и обладают способностью убивать вирусы, снижая вероятность заболевания наполовину, то эффективность высоких доз витамина «С» является чистым вымыслом.



Заблуждение № 4:

Необходимо снижать высокую температуру.

Следует помнить, что температура – не причина

гриппа, а его проявление. Кстати, повышение температуры вполне можно расценивать, как защитную реакцию, своего рода борьбу организма с вирусами, которые очень боятся высоких температур. Сама по себе высокая температура может действительно представлять опасность для пациентов, страдающих заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Заблуждение № 5:

Лечить грипп не обязательно.

Современная реальность опровергает это заблуждение в очень резкой форме, приводя в пример множество летальных исходов. Кроме катаральных явлений и симптомов общей интоксикации, вирус гриппа оказывает токсическое действие на сосудистую стенку, повышая ее проницаемость, вызывая сосудистый стаз и геморрагии, становясь причиной смерти. Острое начало, сильная головная

боль в сочетании с высокой температурой – это очень серьезные симптомы, требующие неотложной врачебной помощи.

**БУДЬТЕ
ЗДОРОВЫ!**



Памятка *«Пять заблуждений про грипп»*



Заблуждение № 1:

Грипп, ОРВИ, ОРЗ – названия одной болезни.

Это не так. Под «ОРЗ» понимают острое заболевание, вызванное переохлаждением, проявляющееся острыми катаральными явлениями и никак не связанное ни с какими эпидемиями. Заболеть ОРЗ можно летом, попав под холодный дождь или искупавшись в речке. ОРЗ не является инфекционным заболеванием и не вызывает вспышек среди населения. Совсем другое дело – грипп. Это вирусное заболевание, быстро передающееся воздушно-капельным путем от человека к человеку, охватывая большие группы.



Заблуждение № 2:

Грипп лечится антибиотиками.

Всеобщее заблуждение. Мало того, что антибиотики не оказывают на вирусы вообще никакого действия, они являются для организма чужеродными веществами, с которыми приходится бороться в дополнение к борьбе с токсинами самих вирусов. Представьте, какая дополнительная нагрузка на печень, почки!



