

АЗБУКА ВЕРЫ



Грипп в картинках. Симптомы, лечение, профилактика, осложнения

Грипп в картинках. Симптомы, лечение, профилактика, осложнения

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.

ГРИПП КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ И ДРУГИХ

-  **ПРИКРЫВАЙ НОС И РОТ ОДНОРАЗОВЫМИ САЛФЕТКАМИ, КОГДА КАШЛЯЕШЬ ИЛИ ЧИХАЕШЬ**
-  **НЕМЕДЛЕННО ВЫБРАСЫВАЙ ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ САЛФЕТКИ**
-  **РЕГУЛЯРНО МОЙ РУКИ С МЫЛОМ**
-  **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕМЕДЛЕННО ОБРАТИСЬ К ВРАЧУ**
-  **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, НЕ ПРИБЛИЖАЙСЯ К ДРУГИМ ЛЮДЯМ БЛИЖЕ, ЧЕМ НА 1 МЕТР**
-  **ЕСЛИ У ТЕБЯ СИМПТОМЫ, ПОХОЖИЕ НА СИМПТОМЫ ГРИППА, ОСТАВАЙСЯ ДОМА. НЕ ХОДИ НА РАБОТУ, В ШКОЛУ, НЕ ПОСЕЩАЙ ОБЩЕСТВЕННЫЕ МЕСТА**
-  **ИЗБЕГАЙ ОБЪАТИЙ, ПОЦЕЛУЕВ И РУКОПОЖАТИЙ ПРИ ВСТРЕЧАХ**
-  **НЕ ТРОГАЙ ГЛАЗА, НОС ИЛИ РОТ НЕМЫТЫМИ РУКАМИ**

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 покраснением 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

ПИЕЛОНЕФРИТ

боль в области поясницы

МИОЗИТ

боль в мышцах ног



КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

ТЕМПЕРАТУРА

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

37°C



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

38°C

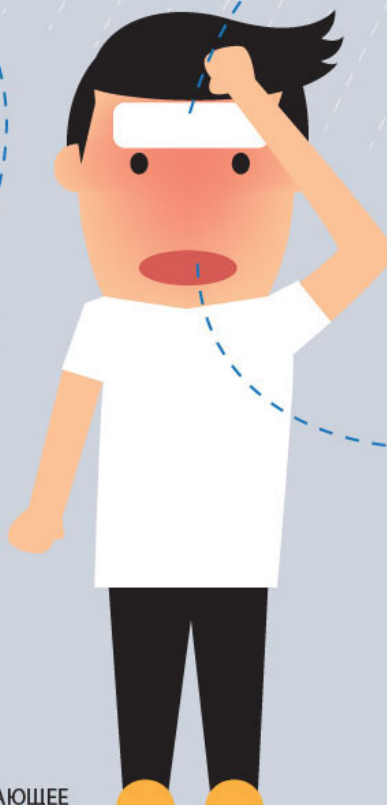


Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше 38,5°C дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.

39°C



! 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

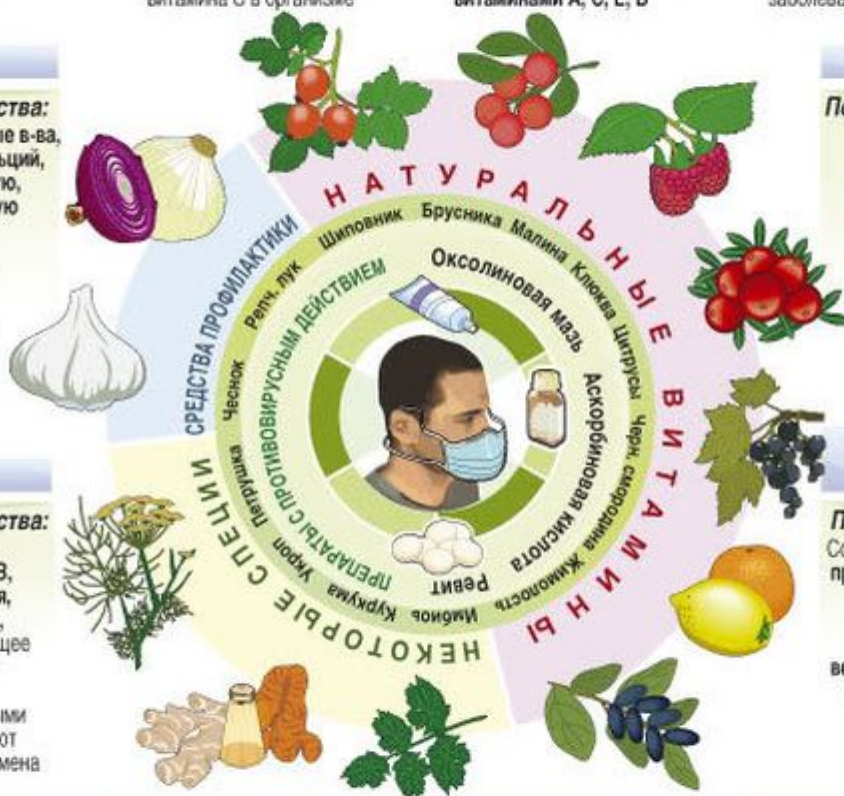
Полезные свойства:

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 citrusовых, особенно лимона и апельсина, богаты витамином С, Р, D, В, провитамин А (каротин), укрепляют иммунитет

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