

53.52

Д 18

Даников, Н. Грипп и простуда в нокауте / Н. Даников. – Москва : ЭТЕРНА, 2005. – 192 с. – (Фитотерапевт рекомендует).

Агушина, Т. Сезон простуд: почувствуйте разницу / Т. Агушина // Будь здоров!. – 2016. – № 1. – С. 6-11 : фот., табл.

Как отличить простуду от вирусной инфекции.

Григорьев, А. Подумайте о прививке заранее / А. Григорьев // 60 лет – не возраст. – 2016. – № 5. – С. 10-15.

Особенности вакцинопрофилактики гриппа у пожилых людей.

Григорьев, А. Что б такое съесть от гриппа? / А. Григорьев // 60 лет – не возраст. – 2017. – № 1. – С. 44-47.

Продукты питания, необходимые для поддержки иммунной защиты организма человека и профилактики гриппа.

Девяткин, А. «Заболевший ОРВИ и гриппом должен до полного выздоровления оставаться дома» / А. Девяткин // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2018. – № 12. – С. 67-76.

О профилактике и лечении ОРВИ и гриппа.

Никольская, Т. Эхинацея и другие / Т. Никольская // Предупреждение плюс. Библиотечка «ЗОЖ». – 2017. – № 2. – С. 80-86.

Как с помощью лекарственных растений уберечь детей и взрослых от простуды и ОРВИ в зимний период.

Семенов, А. На пороге эпидемии / А. Семенов // Будь здоров!. – 2019. – № 11. – С. 19-25.

Причины возникновения эпидемий в больших городах; методы профилактики вирусных заболеваний.

Грипп рядом!



Чтобы не заболеть:

- ❖ Сделайте прививку против гриппа;
- ❖ Одевайтесь по сезону;
- ❖ Избегайте переохлаждения;
- ❖ Проветривайте помещения;
- ❖ Чаще бывайте на свежем воздухе;

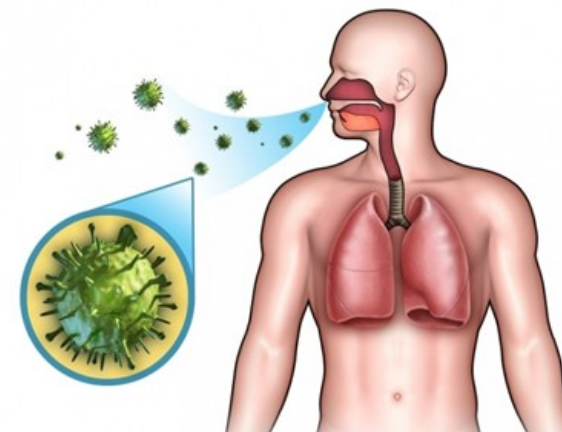


- ❖ Употребляйте продукты, богатые витаминами и микроэлементами:
лимон, капуста, лук, чеснок, хрен, сок облепихи, отвар шиповника.
- ❖ Проведите целенаправленную витаминизацию организма поливитаминами.



Серия «Календарь здоровья»

Грипп— это серьёзно!



Наш адрес:

Центральная городская библиотека
г. Ангарск, 17 микрорайон, дом 4
Контактный телефон: 8 (3955) 55-09-69
Официальный сайт: cbs-angarsk.ru

Составитель:

гл. библиограф Петрова И. А.

Ангарск
2020

Всё о гриппе

Грипп – острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызываемое вирусом гриппа. Вирус распространяется воздушно-капельным путем. Периодически — в виде эпидемий.

Грипп от других ОРВИ отличается скоростью возникновения признаков, выраженностью и тяжестью осложнений. Температура повышается внезапно и достигает 39-40°C, интоксикация сопровождается не просто слабостью, а ломотой в теле, головокружением, покраснением глаз и сильной головной болью.



В настоящее время выявлено более 2000 вариантов вируса гриппа, различающихся между собой антигенным спектром.

Что делать в случае заболевания гриппом?

Необходимо:

1. Остаться дома, не заражать окружающих. Не отправлять больных детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия.
2. Вызывать участкового врача на дом.
3. Употреблять жидкости чаще и больше, чем обычно (чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды, компоты).
4. Прикрывать рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мыть руки с мылом.
5. Пользоваться маской.
6. Проводить влажную уборку и проветривание помещения.
7. Следовать предписаниям врача, соблюдать постельный режим.

Важно!

Не рекомендуется переносить грипп «на ногах».

Своевременное обращение к врачу и раннее начало лечения (первые 48 часов заболевания) снизят риск развития осложнений гриппа:

- ♦ бронхита,
- ♦ пневмонии,
- ♦ отита,
- ♦ менингита,
- ♦ энцефалита,
- ♦ поражения сердца,
- ♦ Поражение почек
- ♦ и других внутренних органов и систем.

Правила профилактики гриппа:

1. Сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона (на выработку иммунитета после вакцины требуется 3-4 недели).
2. Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
3. Пользуйтесь маской в местах скопления людей. Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
4. Регулярно тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
5. Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
6. Регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь, и делайте в нем влажную уборку.
7. Увлажняйте воздух в помещении, в котором находитесь.
8. Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
9. Ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука.
10. По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
11. В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе - начинайте прием противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом, с учетом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).
12. Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.