

# ВНИМАНИЕ!

## НАБЛЮДАЕТСЯ ПЕРИОД ПОВЫШЕННОЙ ОПАСНОСТИ ЗАРАЖЕНИЯ ГРИППОМ!

В НАСТОЯЩЕЕ ВРЕМЯ ЕСТЬ ОПАСНОСТЬ ПОРАЖЕНИЯ ВИРУСОМ А (H1N1) – СВИНОЙ ГРИПП.

### ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОСТИ

#### Как не заразиться?

1. Исключать места большого насыщения людьми, включая театры, кинотеатры, детские мероприятия.
2. Как можно чаще мыть руки с мылом и мытья. Вне дома очищать руки салфетками, дезинфицирующими гелями.
3. Промывать нос солевыми растворами, а перед выходом на улицу можно смазывать носовые слизистые оксолиновой мазью.
4. Как можно чаще проветривать помещения. Свиной грипп не выносит холода, но с радостью размножается в сухих теплых помещениях без должной вентиляции.
5. Носить марлевую повязку не уберезет от заражения вирусом гриппа, так как его размеры настолько маленькие, что пористая марлевая поверхность не станет препятствием для их проникновения. Надевать повязку целесообразно в местах общественного оживления, при необходимости постоянных контактов с людьми. Ношение маски на улице не имеет смысла, так как заражение на открытом воздухе практически исключено.
6. Кушать и пить нужно все то же, что обычно, потому что меню против вируса не существует. Едой и питьем можно лишь усилить защитные функции организма и создать профилактический барьер к заражению вирусами гриппа. К таким продуктам можно отнести следующие:
  - Продукты кисломолочного производств (тан, кефир, айран, йогурты и прочее);
  - Плодовые фрукты цитрусовой группы. Они поднимают настроение, витамин С и содержание в них пектина устраняет слизь и мокроту из легочной системы, помогают в работе сердцу;
  - Фруктовые и ягодные морсы без добавления сахаров и его заменителей (ягоды черной и красной смородины, клюквы, брусники, черники);
  - Применение в пищу натуральных белковых продуктов хорошо усвоятся в организме и укрепят работу сердечной деятельности (рыбные продукты, мясо крольчатины, курицы, индейки, куриное яйцо и прочие).

Обязательно обращение к врачу, если есть такие признаки как:

- Тяжесть и боль в мышцах;
- Затрудненное дыхание и слезоточивость;
- Боль в глазах при любом источнике света;
- Болезненное состояние длится дольше четырех дней;
- Высокая температура длительное время;
- Невозможность повлиять на температуру тела жаропонижающими;
- Сухость в горле и кашель.

После назначенного врачом лечения тоже стоит прибегнуть к некоторым правилам сопровождающее избавление от вируса:

- Больной должен соблюдать покой;
- Комнату, в которой находится зараженный необходимо часто проветривать, однако при этом больного требуется максимально утеплить;
- Обильное питье теплой жидкости;
- Увлажнение внутренней поверхности носа при помощи специальных солевых растворов;
- Для снижения температуры можно использовать только назначенные врачом средства, такие как парацетамол или ибупрофен, но ни в коем случае нельзя применять аспирин;
- Антибиотики нельзя применять самостоятельно, так как они лишь увеличат риски осложнений, только если доктор прописал