

18+

ЛЮБОВЬ СВЕТЛОДЕЕВА

---

## Тёплые рецепты победы над простудой

5 ИНФОРМАЦИОННЫХ СТАТЕЙ  
О ПРЕОДОЛЕНИИ ПРОСТУДЫ И ЕЁ  
ПОСЛЕДСТВИЙ



**Любовь Светлодеева**  
**Тёплые рецепты победы над  
простудой. 5 информационных  
статей о преодолении  
простуды и её последствий**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=12272135](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=12272135)  
ISBN 9785447430177*

**Аннотация**

Тёплые, приятные и порой заставляющие улыбнуться способы противостоять простуде и респираторным вирусным инфекциям. Вы научитесь заваривать вкусные витаминные чаи, узнаете, какой цвет помогает восстанавливать силы, а также овладеете искусством выбора самого лучшего имбиря. Лёгкий язык изложения в виде информационных статей позволит быстро и легко запомнить информацию. Будьте здоровы!

# Содержание

Профилактика гриппа	5
Вакцинопрофилактика	6
Соблюдение правил личной и общественной гигиены	8
Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих	10
Если Вы всё-таки заболели, то:	11
Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила	12
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Тёплые рецепты  
победы над простудой  
5 информационных  
статей о преодолении  
простуды и её последствий  
Любовь Светлодеева**

© Любовь Светлодеева, 2015

© natashamam/Shutterstock.com, иллюстрации, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе  
Ridero.ru

# Профилактика гриппа

Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это профилактика с помощью вакцин (так называемая «специфическая», вакцинопрофилактика), профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены («неспецифическая») и химиопрофилактика, включающая в себя приём противовирусных средств.

# Вакцинопрофилактика

Вакцинация является важным и одним из ключевых методов защиты при любых эпидемиях гриппа. Приобретённый в результате вакцинации иммунитет надёжно защищает от заболевания. Цель вакцинации – не полная ликвидация гриппа, как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и особенно от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии.

В России к группам высокого риска развития неблагоприятных последствий заболевания гриппом относят:

- детей в возрасте 0—6 лет,
- взрослых в возрасте старше 60 лет,
- лиц с хроническими соматическими заболеваниями, независимо от возраста.

К группам высокого риска инфицирования также принадлежат школьники и учащиеся средних специализированных учебных заведений, медицинский персонал лечебных учреждений; работники транспорта, учебных заведений и сферы обслуживания. Сюда же следует отнести воинские подразделения, казармы, где создаются оптимальные условия для передачи возбудителя.

В настоящее время существует **два типа вакцин** против гриппа:

- убитые вакцины против гриппа – вводятся уколом при помощи иглы,
- живые ослабленные вакцины – вводятся путём распыления в нос.

На сегодняшний день существуют более десятка разновидностей вакцин против гриппа, которые производятся как в России, так и в Германии, Бельгии, Франции, Италии и других странах.

Не подлежат вакцинации такие состояния, как:

- Аллергические реакции на компоненты вакцины, в том числе куриный белок,
- Аллергические заболевания, а также реакции на предшествующую прививку,
- Люди с обострением хронических заболеваний или с инфекционными заболеваниями, сопровождающимися повышенной температурой.

# Соблюдение правил личной и общественной гигиены

В медицине это обычно называют «неспецифической профилактикой». Извлекая уроки из пандемий прошлого века, очевидны важность и необходимость проведения профилактических мероприятий. В то время мероприятия по ограничению распространения инфекции проводили самыми простыми способами – изоляции и карантин, повышение личной гигиены, использование дезинфицирующих средств, попытки не создавать большого скопления людей. Так, во время «испанки» 1918 года в некоторых странах на целый год были закрыты публичные места, суды, школы, церкви, кино. Были закрыты магазины, и продавцы обслуживали покупателей прямо на улице. В одном из городов США были запрещены рукопожатия. В некоторых странах был введён военный режим!

Для того чтобы понимать, как уберечься от гриппа и защитить своих близких, вспомните **основные пути передачи вируса гриппа**. Вирус передаётся от человека к человеку воздушно-капельным путём – при кашле и чихании, с каплями слюны. При кашле и чихании больного человека микроскопические капли, содержащие вирус, распространяются в воздухе, и затем осаждаются на поверхностях окружающих предметов, откуда с частицами пыли могут попадать в верх-

ние дыхательные пути окружающих лиц.

**Больной человек наиболее заразен для окружающих** первые 3—4 дня болезни, хотя выделение вируса возможно на протяжении всего заболевания и даже в период выздоровления. Дети, особенно маленькие, потенциально «опасны» более длительный период (7—10 дней).

Во внешней среде вирусы живут не долго – от 2 до 8 часов. Известно, что вирус гриппа погибает под воздействием высоких температур (75—100°C), а также некоторых бактерицидных агентов, таких как спирт, перекись водорода, щелочь (мыло).

Антисептики на основе йода также эффективны против вирусов гриппа при использовании в соответствующих концентрациях на протяжении достаточного количества времени.

# **Что надо предпринять, чтобы не заболеть самому и не заразить окружающих**

1. Избегайте контакта с больными людьми.
2. Старайтесь не подходить к больному ближе, чем на 1 метр.
3. При контакте с больными людьми надевайте маску.
4. Мойте руки с мылом или антибактериальными средствами (обычно это спиртосодержащие растворы) для предотвращения распространения инфекции.
5. Закрывайте нос и рот во время кашля и чихания, используя одноразовые носовые платки.
6. Избегайте большого скопления людей (зрелищных мероприятий, собраний, встреч).
7. Регулярно проветривайте помещение.
8. Не трогайте грязными руками глаза, нос и рот.
9. Ведите здоровый образ жизни (нужно обеспечить полноценный сон, свежий воздух, активный отдых, приём сбалансированной пищи, богатой витаминами) – это поможет организму бороться с любыми инфекциями.

## **Если Вы всё-таки заболели, то:**

- Оставайтесь дома, чтобы не подвергать опасности других людей и избежать опасных осложнений;
- Соблюдайте постельный режим;
- По возможности изолируйте себя от других членов семьи;
- При первых симптомах заболевания вызовите врача;
- Пользуйтесь одноразовыми носовыми платками и после использования немедленно их выбрасывайте;
- Пейте больше витаминизированных жидкостей, а также настои на клюкве, бруснике, обладающие жаропонижающими свойствами;
- Выполняйте все назначения врача и принимайте препараты, особенно противовирусные, строго по схеме. Необходимо пройти полный курс приёма препаратов, даже если кажется, что Вы уже здоровы!
- Внимательно следите за своим состоянием, чтобы при возможном ухудшении самочувствия своевременно обратиться к врачу и получить необходимое лечение.

# **Если в семье появился больной, необходимо соблюдать следующие правила**

- разместите больного члена семьи отдельно от других,
- уход за больным желательно осуществлять одному человеку,
- избегайте того, чтобы за больным ухаживала беременная женщина,
- все члены семьи должны соблюдать гигиенические меры – использование масок, частое мытье рук, протирание рук дезинфицирующими средствами,
- следить за собой и за другими членами семьи на предмет появления симптомов гриппа,
- стараться находиться от больного на расстоянии не менее 1 метра,

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.