

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

Прежде всего, нужно ограничить по возможности контакты с другими людьми, особенно в разгар эпидемии. Помогает (до определенной степени), употребление в пищу чеснока, лука, лимонов и меда. Эти продукты в той или иной степени содержат вещества, убивающие вирусы и повышающие иммунитет организма. Если болезнь не сопровождается поражением почек и сердца, нужно пить больше жидкости (чай, отвары лекарственных плодов и трав, кипяченое молоко и воду). Рекомендуется потреблять больше белковой пищи.

Не рекомендуется принимать аспирин для снижения высокой температуры, поскольку при гриппе этот препарат может спровоцировать развитие геморрагий (кровоточивости) – у взрослых и проявление опасных осложнений, у детей (синдром Рея).



При гриппе (в том числе свином) не стоит чересчур надеяться на обычные лекарственные препараты. Значительная часть их оказывается малоэффективной.



Не забывайте простейшие правила профилактики: мыть руки с мылом перед едой и после контакта с животными, надевать марлевую повязку (в особенности, если в доме находится чихающий или кашляющий человек). И конечно, при проявлении возможных осложнений сразу обратитесь к врачу (лучше вызвать его на дом).

**Подготовила воспитатель группы:
Медведева Елена Валериевна.**