 ГРИПП

Грипп – это острое вирусное заболевание, которое может поражать верхние и нижние дыхательные пути, сопровождается выраженной интоксикацией и может приводить к серьезным осложнениям и летальным исходам, в основном у пожилых больных и детей. Эпидемии появляются почти каждый год, обычно осенью, зимой, причём при этом поражается более 15% населения.

Для того чтобы вылечить грипп в домашних условиях стоит соблюдать простые советы

Необходим постельный режим.

Прием противовирусных препаратов и других препаратов для поддержания иммунитета.

Ежедневные проветривания помещения, желательна по возможности влажная уборка помещения. Необходимо пить много жидкости. Около 2-3 литров в день. Компоты, морсы, чай с лимоном, с фруктами будет самым лучшим помощником.

Чтобы предотвратить развитие осложнений на сердечнососудистую и нервную системы, необходимо максимум отдыха, противопоказана любая интеллектуальная нагрузка.

В период болезни и в течение нескольких недель после нее необходимо максимально бережно относиться к своему здоровью, показан прием витаминно-минеральных комплексов и потребление витаминсодержащих продуктов.

Помните! При первых симптомах гриппа необходимо обратиться к врачу!

Отделение медицинской профилактики ГУЗ «Липецкая РБ»



