



## КАК ПЕРЕЖИТЬ СЕЗОН ГРИППА И ПРОСТУД

Эта презентация о том, как снизить риск заболевания гриппом и простудой, а если вы все-таки заболели – как побыстрее выздороветь.

**Ведите здоровый образ жизни.** Ежедневно ешьте много свежих овощей и фруктов, ходите на прогулки, употребляйте меньше алкоголя – это поможет вашему организму противостоять любой инфекции, включая простуду и грипп.

**Не курите.** Одним из преимуществ некурящих является низкий риск заболевания простудой, гриппом и ангиной. Старайтесь держаться подальше от тех, у кого грипп или простуда, потому что вирусы, вызывающие эти заболевания, попадают в воздух при кашле и чихании. Старайтесь по возможности избегать многолюдных мест и контакта с чихающими и кашляющими. Не трогайте чужие использованные салфетки и носовые платки. Если вы все же заболели, оставайтесь дома, не идите на работу, чтобы не заразить других.

**Чаще мойте руки.** Очень легко заразиться гриппом или простудой через вещи, которыми пользовались больные: телефон, дверные ручки, деньги. Инфекция также передается при рукопожатии. Чаще мойте руки теплой водой и мылом; ополаскивание рук холодной водой ничего не дает. Старайтесь не трогать глаза, нос и рот, чтобы микробы не попали в организм.

**Если в этом есть необходимость, сделайте прививку против гриппа.** Если вы не уверены в том, нужно ли вам делать прививку, посоветуйтесь с врачом.

**Что делать, если вы простудились или заболели гриппом?** Лучшее лечение – отдых, тепло и обильное питье. Все это нужно для того, чтобы вымыть микробы из организма. Не существует лекарств, излечивающих простуду и грипп, но в аптеке всегда продаются без рецепта лекарства, помогающие облегчить состояние больного. Кроме снятия головной боли и воспаления слизистой горла, некоторые болеутоляющие, такие как аспирин,

парацетамол и ибупрофен, действуют еще и как жаропонижающие. Детям лучше всего давать парацетамол. Детям до 12 лет не рекомендуется давать аспирин и ибупрофен. Когда вы покупаете болеутоляющие лекарства или средства от простуды, всегда внимательно читайте инструкции. Некоторые препараты не должны приниматься вместе с другими лекарствами, к примеру, такими, которые вызывают сонливость. Это очень опасно при управлении автомобилем или другими механическими средствами. Если вы сомневаетесь, посоветуйтесь с аптекарем.



### Нужны ли вам антибиотики?

Есть два типа микробов – бактерии и вирусы. Антибиотики убивают бактерии, но они не убивают вирусы, вызывающие грипп и

простуду. Но бывает, что грипп или простуда протекает наряду с инфекцией, вызванной бактерией. В этом случае врач может прописать антибиотики для лечения инфекции. Если вам прописали антибиотики, помните, что нужно пройти полный курс лечения. Если вы не закончили курс лечения или приняли меньше прописанной дозы, это значит, что в вашем организме концентрация антибиотика меньше необходимой для борьбы с инфекцией, но достаточная для того, чтобы у бактерий появилась устойчивость к антибиотику. Это является серьезной проблемой, из-за которой многие антибиотики не способны побороть некоторые болезни. Также важно помнить, что не следует принимать самому, а тем более давать детям, антибиотики, прописанные кому-либо другому.

Text by the New South Wales Multicultural Health  
Communication Services <http://mhcs.health.nsw.gov.au>  
This work is licensed under the Creative Commons  
Attribution-NonCommercial-NoDerivs License  
<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A Healthy Roads Media project  
[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)

Surviving the Cold and Flu Season – Russian (Last reviewed 4/2008)