

Грипп – острое инфекционное заболевание, вызываемое вирусом. Мир вирусов многообразен и чрезвычайно изменчив. Эпидемии гриппа обычно регистрируются каждый год в осенне-зимнее время. Особенно тяжело болеют пожилые люди и маленькие дети. Восприимчивость людей к гриппу высока.

Гриппозная инфекция опасна не только сама по себе: она вызывает тяжелейшие, иногда смертельные осложнения и провоцирует обострения имеющихся хронических заболеваний.



Чтобы не заболеть гриппом и ОРВИ во время эпидемического подъема заболеваемости необходимо:

- ✓ избегать мест массового скопления людей (магазины, рынки, кинотеатры, театры и др.);
- ✓ не допускать переохлаждение организма, одеваться соответственно погоде;

- ✓ вести подвижный образ жизни, больше времени бывать на свежем воздухе, заниматься спортом;
- ✓ не нервничать, не забывать про отдых, спать не менее 8 часов в сутки;
- ✓ питаться регулярно, употреблять в пищу фрукты и овощи, по возможности – свежие, особенно лук, чеснок и цитрусовые;
- ✓ стараться больше употреблять жидкости (вода, соки, морсы);
- ✓ чаще и тщательно мыть руки;
- ✓ отказаться от вредных привычек.

Самый эффективный и легкий способ профилактики гриппа – сделанная осенью прививка!

Для профилактики гриппа и ОРВИ можно применять средства народной медицины:

РЕПЧАТЫЙ ЛУК

Полезные свойства: богат эфирными маслами, содержит витамины С, В, железо, калий, кальций, магний, марганец, природный антибиотик.



ЧЕСНОК

Полезные свойства: содержит азотистые вещества, натрий, калий, магний, витамины С, Д, В и эфирные масла. Оказывает обезболивающее действие, убивает самые разнообразные бактерии.



УКРОП

Полезные свойства: содержит белки, сахар. Обладает отхаркивающим и антисептическим действием. Лечебными свойствами обладают зелень и семена укропа.



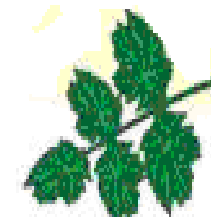
КУРКУМА, ИМБИРЬ

Полезные свойства: куркума стимулирует иммунную систему человека, способствует повышению сопротивляемости организма. Имбирь оказывает противовоспалительное действие, повышает иммунитет.



ПЕТРУШКА

Полезные свойства: обладает дезинфицирующими и



антисептическими свойствами.
Оказывает потогонное действие.

ЖИМОЛОСТЬ

Полезные свойства: богата витаминами А, В1, В2, С, содержит калий, магний, фосфор, железо. Используется для укрепления иммунитета.



при ангине,

ШИПОВНИК

Полезные свойства: обладает мощным бактерицидным действием, а также противовоспалительными свойствами. Используется при нехватке витамина С в организме.



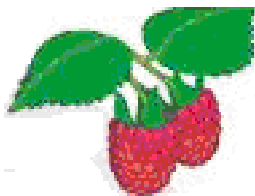
БРУСНИКА

Полезные свойства: оказывает тонизирующее, жаропонижающее, антибактериальное, антисептическое действие. Богата сахарами, органическими кислотами, витаминами А, С, Е, В.



МАЛИНА

Полезные свойства: оказывает антисептическое, потогонное,



жаропонижающее, противовоспалительное действие. Применяется при простудных заболеваниях.

КЛЮКВА

Применяется при простудных заболеваниях, как укрепляющее средство. Полезные свойства: оказывает бактерицидное, жаропонижающее, противовоспалительное и жаждоутоляющее действие.



потогонное,

и

ЧЕРНАЯ СМОРОДИНА

Полезные свойства: содержит витамины В.Р, провитамин А, сахара, эфирное масло, дубильные вещества, соли фосфора и железа. Используется для лечения кашля, простуды.



ЦИТРУСОВЫЕ

Полезные свойства: плоды цитрусовых, особенно лимона, апельсина, богаты витаминами С,



Р, Д, В, провитамином А, укрепляют иммунитет.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Автор: врач-валеолог Копач И.В.
т. 500 экз.

Гродненский зональный ЦГЭ

ПРОФИЛАКТИКА

ГРИППА И ОРЗ

(буклет для населения)



2015