



Грипп – давно знакомое заболевание. Каждый знает, что вызывает его вирус, но не всем известно, что его разновидностей с каждым годом становится все больше. Вот почему люди болеют повторно в одних и тех же коллективах.

Как же не заболеть гриппом и что делать, чтобы облегчить свое состояние во время болезни?

Высокая температура – основной симптом гриппа – обычно держится 3-5 дней. **Температура до 38,5°** – наше основное оружие для уничтожения вируса в организме, и **ее лучше не снижать** (за исключением тех случаев, если ребенок или взрослый склонен к судорогам). Больного беспокоят резь в глазах, ломота во всем теле, головная боль, а затем присоединяется кашель и насморк. Грипп опасен своими осложнениями, которых можно избежать при правильном лечении.

Обеспечьте заболевшему теплое помещение и обильное питье. Очень хороши клюквенный морс, чай с вареньем из черной смородины, облепихи, малины, чай с сиропом шиповника, с липовым цветом, с крапивой.

Если температура неуклонно поднимается **выше 38,5°, используйте водочное или уксусное** (1 ст. ложка трехпроцентного уксуса на 0,5 ст. воды) **обтирание, холод на крупные сосуды** (шея, подмышечные и паховые области). **Жаропонижающие лекарства** применяйте **не чаще, чем через 3-4 часа**, старайтесь менять их. Можно использовать анальгин, парацетамол (он входит в состав Калпола, Панадола, Эферлгана, Колдрекса). **Будьте осторожны с приемом аспирина:** он может способствовать носовому кровотечению. Для маленьких детей приготовьте свечи или микроклизмы с анальгином. Помните: **антибиотики неэффективны против вируса**, тем более нельзя применять их без назначения врача.

Если температура снизилась, не ослабляйте внимания: поите ребенка по-прежнему часто, не забудьте переодеть его, если малыш вспотел.

В первые часы заболевания эффективны местные противовирусные средства – интерферон, оксалиновая мазь, мазь флореналь (смажьте ими слизистую носа). **Не забывайте о средствах, которые повышают вашу сопротивляемость вирусу: витаминах, настойках элеутерококка, китайского лимонника, аскорутине.** После консультации с врачом можно использовать гомеопатические препараты – Антигриппин, Грипп-хель.

В случае появления у ребенка таких симптомов, как **повторная рвота, беспричинный крик, выраженное беспокойство или слабость, неадекватное поведение, сыпь на теле** (не забудьте осмотреть ноги и ягодицы), **срочно вызовите врача.**

С гриппом нужно бороться. Чем раньше начато лечение и чем оно активнее, тем легче будете болеть вы и ваш ребенок.

Будьте здоровы!