

## ЛЕЧИМ ГРИПП И ПРОСТУДУ НАРОДНЫМИ СРЕДСТВАМИ

МОУ «МЕЛЬНИКОВСКАЯ СОШ»

### Действия после прививки.

Гулять!!!

Стараться немного недокармливать (при наличии аппетита) или кормить только по аппетиту (если аппетит снижен или отсутствует).

Временно исключить из рациона блюда из курицы, куриные яйца.

Побольше пить — минеральная вода, компот из сухофруктов, зеленый, фруктовый, ягодный чай.

Чистый, прохладный, влажный воздух.

Максимально ограничить общение с людьми — ребенок вырабатывает иммунитет, его организм занят.

Другие микробы нам сейчас нежелательны. А источник этих других микробов — другие люди.

При повышении температуры тела и существенном нарушении общего состояния — осмотр врача, но парацетамол в любом виде (свечи, таблетки, сироп) вполне можно дать. Чем выше температура тела, тем актуальнее правила, изложенные в пунктах 2, 4 и 5

**Лечение малиной** - Для лечения подходит малиновое варенье (лучше свежие ягоды, протёртые с сахаром), а так же сухие ягоды, листья, веточки малины. **Чай с вареньем** – 2 – 3 чайные ложки варенья на стакан воды. **Напиток из сухих плодов** – столовую ложку плодов залить стаканом кипятка и настоять 10 – 15 мин. Напиток снижает температуру, утоляет жажду/

**Напиток из сушёных плодов шиповника** – 5 столовых ложек измельчённых сухих плодов шиповника заливают литром кипятка. Настоять 8 – 12 час. (лучше в термосе). Тёплый настой пить по несколько стаканов в день, , всякий раз, когда возникает жажда

**Лимон**—выжать в стакан сока половину лимона, или порезать на тонкие ломтики неочищенный лимон, залить доверху теплой кипяченой водой, добавить мед или сахар по вкусу. **При насморке** можно закапывать в нос несколько капель лимонного сока 3 раза в день в каждую ноздрю.

**Клюква**—стакан клюквы, один лимон и апельсин с кожурой пропустите через мясорубку. При простуде ешьте в течении дня маленькими порциями. Это средство поможет вылечить простуду за 1 день, если она только начинается.

**Лук и чеснок** – в период эпидемии гриппа рекомендуется ежедневно съедать небольшую луковицу или несколько зубчиков чеснока. Лук и чеснок содержат природные растительные антибиотики.

**Мёд и прополис** – необычайно богаты разнообразными активными веществами, витаминами и минералами. Также отмечено их противомикробное действие. Рекомендуется пить чай с небольшим количеством мёда. А при боли в горле – рассасывать во рту небольшое количество прополиса до полного растворения).

**Чёрная редька** - для получения сока можно выскоблить небольшое углубление в корнеплоде, в полученную полость положить 1 – 2 чайные ложки мёда. Через некоторое время мёд растворится в обильно выступившем соке. Полученную жидкость можно пить по 1 столовой ложке несколько раз в день.

---

---

здравоохранения (ВОЗ) ежегодно в мире заболевает гриппом в тяжелой форме 3-5 миллионов человек, для каждого пятого заболевшего болезнь заканчивается смертью. Подавляющее число смертей происходит из-за развития осложнений — пневмонии, дыхательной недостаточности, миокардитов, поражений почек, системы кровотока и ЦНС.

Вакцинация от гриппа значительно снижает риски заражения, но основное значение прививки от гриппа не в этом.

У привитых людей в случае заражения заболевание протекает в более легкой форме, а осложнения практически не возникают.

Подробнее на Medkrug.RU:

<http://www.medkrug.ru>

## Каков риск осложнений после прививки от гриппа?

Как и любая другая вакцина или лекарство, прививка от гриппа может привести к некоторым осложнениям. Самые частые из них:

аллергические реакции на компоненты вакцины

Особенно часто встречается реакция на куриный белок. В мире есть вакцины от гриппа без этого белка. Если вы аллергик, вам об этом врачу.

локальная болезненность в месте инъекции

Обычно проявляются в виде повышения температуры, боли в месте инъекции и насморка, которые обычно воспринимаются людьми как заражение гриппом в результате прививки.

Частота и выраженность осложнений зависит не только от индивидуальных особенностей человека, но и от вида вакцины. Поэтому, если вы опасаетесь осложнений вакцинации, но входите в группы риска, стоит проконсультироваться с врачом и приобрести подходящую вакцину самостоятельно, а не пользоваться единственной доступной в поликлинике.

## Кому нужна прививка от гриппа?

Дети до 5 лет

Ежегодно около 20000 детей до 5 лет вынуждены получать стационарное лечение от гриппа. В сезоне гриппа 2014-2015 более 140 детей умерли от осложнений гриппа. Дети с хроническими заболеваниями находятся в группе повышенного риска развития осложнений. В сезоне 2015-2016 рекомендуется использование у детей живой ослабленной вакцины против гриппа или инактивированной вакцины. Детям от 6 месяцев до 8 лет требуется двукратная вакцинация с 4-недельным интервалом.

Беременные женщины.

Пожилые люди старше 65 лет

Люди, страдающие тяжелыми хроническими заболеваниями

Медицинские работники.

## Какую пользу от прививки получите именно Вы?

Даже если вы не входите в группы риска, стоит рассмотреть возможность вакцинации. Вы не рискуете жизнью, если заболеете, но быть здоровым все равно приятнее. А в случае болезни грипп пройдет в легкой форме. Особенности вакцинации от гриппа.

Для того, чтобы прививка от гриппа была безопасной, эффективной и не доставила вам хлопот, следует знать некоторые ее особенности:

Общедоступность прививки от гриппа

Вакцины против гриппа есть в обычных поликлиниках, частных медицинских центрах и большинстве аптек. Часто в период вакцинации в медицинских учреждениях организуют отдельный кабинет для осмотра перед прививкой, чтобы сократить очереди. Также вакцинация проводится выездными бригадами медиков в школах, дошкольных учреждениях и на крупных предприятиях. Вакцинация бесплатна, но если вы хотите воспользоваться вакциной другого производителя, заранее согласуйте ее приобретение с врачом и не забудьте соблюсти все условия хранения и транспортировки, чтобы вакцина была безопасна и эффективна.

Ежегодная ревакцинация

Состав вакцин меняется ежегодно, в зависимости от данных экспертов о циркулирующем штамме гриппа. Поэтому вакцинация от гриппа эффективна только свежей вакциной, содержащей необходимые штаммы вируса, прошлогоднюю следует утилизировать.

Время для выработки иммунитета

Иммунитет появляется примерно через 2 недели после выполненной прививки от гриппа. Сезон гриппа может начаться неожиданно, поэтому лучше сделать прививку в августе, сентябре или начале октября. Но, если вы пропустили это время, вакцинироваться все же стоит — пик заболеваемости обычно приходится на январь и февраль.

Назальные вакцины

Если вы не любите уколы, можно воспользоваться назальной вакциной. Она одобрена для здоровых людей старше 2 лет и до 49 лет. Дети до 2, взрослые старше 49, люди с хроническими заболеваниями и беременные женщины не должны использовать эту вакцину.