

КАК ИЗБЕЖАТЬ ГРИПП?

Мойте руки часто и избегайте контакта с людьми болеющими гриппом. Используйте одноразовые салфетки когда кашляете или чихаете, таким образом предотвращая распространение гриппа на других. Так как грипп это вирусное заболевание, антибиотики не произведут никакого эффекта. Ежегодные прививки от гриппа (предлагаемые обычно в начале Октября) помогут избежать болезнь. Эти прививки строго рекомендуются следующим лицам:

- Людям в возрасте 65 лет и старше
- Людям находящимся в домах престарелых
- Детям старше шести месяцев страдающим серьезными хроническими заболеваниями (астма, HIV и сердечные заболевания)
- Людям, которые имеют дело с больными и престарелыми.

*Эта брошюра разработана при содействии
Офиса по Переселению Беженцев Министерства
Здравоохранения и Обслуживания.*

**Найти поликлинику предлагающую
прививки в вашем районе, зайдите на
сайт:**

www.flucliniclocator.org

**Для более подробной информации
посетите следующие сайты:**

The U.S. Food and Drug Administration
www.fda.gov

American Lung Association
www.lungusa.org

The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media
www.kidshealth.org



*Информация в этой брошюре переведена по
материалам разработанным:*

The U.S. Food and Drug Administration

American Lung Association

*The Nemours Foundation's Center for
Children's Health Media*

CONTACT INFORMATION:

riht@uscrdc.org

**U.S. Committee for Refugees and
Immigrants**

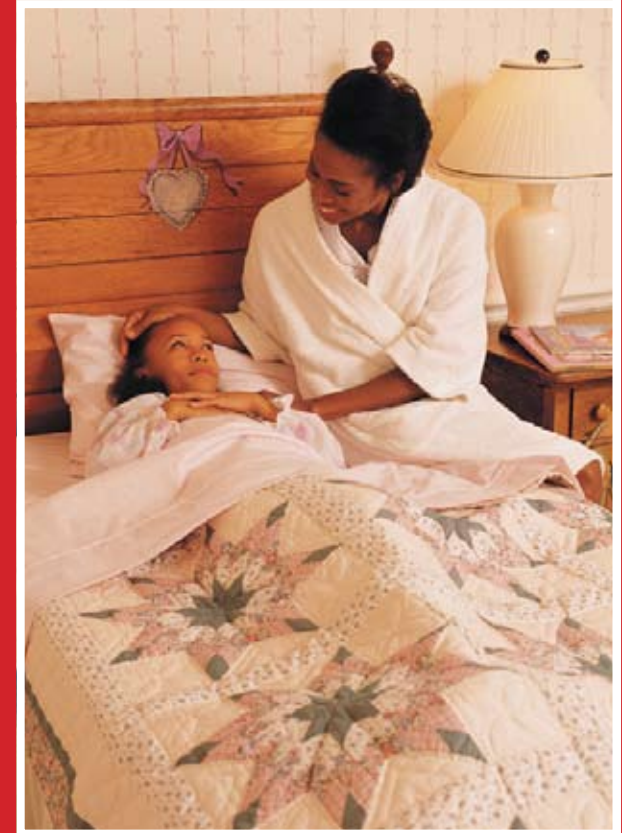
**1717 Massachusetts Ave., NW
Suite 200**

Washington, DC 20036

Phone: 202 • 347 • 3507

Fax: 202 • 347 • 7177

www.refugees.org



Простуда и Грипп



www.refugees.org

*Protecting Refugees, Serving Immigrants,
Upholding Freedom since 1911*

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ЧТО ТАКОЕ ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ?

Простуда это инфекционное заболевание вызванное вирусом, который распространяется по воздуху, а также путем непосредственного контакта с инфицированным. Простудные заболевания чаще всего возникают во время холодного времени года.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ПРОСТУДЫ?

Первым признаком простуды обычно является легкий зуд и першение в горле. Становится трудно дышать, появляется кашель, насморк и чих.

КТО БОЛЕЕТ ПРОСТУДОЙ И КАКОВА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ БОЛЕЗНИ?

Простуда длится не более двух недель и чаще всего считается не значительным по серьезности заболеванием. Взрослые обычно болеют два раза в год, дети до восьми раз в год.

КАК НУЖНО ЛЕЧИТЬСЯ?

При простуде рекомендуется больше отдыхать и пить обильное количество жидкости. Медицинские препараты, продающиеся в аптеке без рецепта, могут облегчить симптомы болезни, однако простуды обычно проходят сами по себе, даже если вы не принимаете медикаменты. Не принимайте антибиотики, они не помогают при простудных заболеваниях. Простуды это вирусные заболевания, антибиотики принимаются

в случае бактериальных заболеваний, а не вирусных.

КАК ЛЕЧИТЬ ЗАБОЛЕВШЕГО РЕБЁНКА?

При простуде, ребенку нужно побольше лежать и пить обильное количество жидкости. Если вы решили давать ребенку медицинские препараты, внимательно читайте предписания и соблюдайте дозировку.

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПРОСТУДЫ?

Самый лучший способ избежать простуды это часто мыть руки и избегать их соприкосновения с глазами, носом и ртом. Держитесь подальше от людей с простудой, так как простудный вирус распространяется с кашлем и чихом. Используйте одноразовые салфетки когда кашляете или чихаете, таким образом предотвращая распространение простуды на других. Не используйте чашки, ножи, вилки и ложки, принадлежащие человеку больному простудой. Протирайте столы, дверные ручки и телефоны дезинфицирующими средствами.

ГРИПП

ЧТО ТАКОЕ ГРИПП?

Грипп это тяжелое вирусное инфекционное заболевание. Симптомы гриппа похожи на простудные, но проходят

в более тяжелой форме, включая повышенную температуру, мышечные боли и усталость. Продолжительность болезни обычно не более двух недель.

КАК НУЖНО ЛЕЧИТЬСЯ?

В случае заболевания гриппом, рекомендуется больше отдыхать и пить обильное количество жидкости. Специальные медицинские препараты от гриппа, продающиеся в аптеке без рецепта, могут облегчить симптомы болезни.

КАК ЛЕЧИТЬ ЗАБОЛЕВШЕГО РЕБЁНКА?

Ребенку с гриппом необходимо больше лежать и пить обильное количество жидкости. Если у ребенка появились симптомы гриппа, вам необходимо проконсультироваться с врачом, особенно если кто-либо в семье или из знакомых тоже болен.

