

# НАРЪЧНИК НА ПАЦИЕНТА при настинка и грип



▶ **НАСТИНКАТА** и **ГРИПЪТ** са едни от най-масовите инфекциозни заболявания с голямо икономическо и социално значение.

▶ **НАСТИНКАТА** е популярното наименование на остро респираторно заболяване (на дихателната система). Ако то е причинено от вирус, това е остра респираторна вирусна инфекция или ОРВИ. Има повече от двеста различни вируси, които могат да причинят настинка.

▶ **ГРИПЪТ** е ОРВИ с причинител грипен вирус, който може да бъде тип А, В и С, но само А и В имат значение за хората. Грипът е по-тежко заболяване, което може да доведе до сериозни усложнения, включително и до смърт.

Основни СИМПТОМИ	НАСТИНКА	ГРИП
Влошаване на здравето	бавно и постепено начало	внезапно и остро начало
Телесна температура	+37.5 °C	39° - 40° в продължение на 3-4 дни
Интоксикация	не е изразена	главоболие, болка при движение на очите, фотофобия, телесни болки, втрисане
Хрема и запушване на носа	показва се в първите часове	показва се като усложнение, на втория-третия ден от заболяването
Кихане	показва се след хремата	често отсъства
Възпалено, зачервено гърло	на 2-ия ден след настинката	2-3 дни след заболяването, възможна е кашлица и болки в гърдите
Дискомфорт в очите	липсва	зачервени, парещи очи с чувствителност към светлина
Главоболие	леко до умерено	силно, често непоносимо
Умора	леко общо неразположение	силна умора и липса на енергия в продължение на 2-3 седмици
Безсъние	липсва	продължително, до 2-3 седмици



## НАЧИНИ на предаване на ОРВИ и ГРИП

- ▶ По въздушно-капков път от болен, който кашля или киха.
- ▶ При допир със заразени повърхности.
- ▶ Директно предаване – по пътя ръка-нос, ръка-очи, ръка-уста – когато ръката на здравия е имала контакт с болен.

## ПРЕДПАЗВАНЕ от грип и настинка

- ▶ Избягвайте контакт с видимо болни хора.
- ▶ Избягвайте докосването с ръце на носа, очите и устата.
- ▶ Измивайте често и старателно ръцете с вода и сапун.
- ▶ При кихане и кашляне – покривайте устата и носа с ръка или кърпичка.
- ▶ Проветрявайте и дезинфекцирайте редовно повърхностите в затворени помещения.
- ▶ Хранене: здравословно, добре балансирано, богато на витамини и минерали.
- ▶ Движение: умерено и редовно.
- ▶ По-малко стрес, достатъчно време за почивка, добър нощен сън.

## КАКВО ДА ПРЕДПРИЕМЕМ при заразяване

- ▶ При симптоми на грип **останете вкъщи**, не ходете на работа, на училище или на места с много хора.
- ▶ При общуване **не се приближавайте на по-малко от 1 метър до околните**; носете маска – маската следва да се сменя на всеки 3-4 часа.
- ▶ При възможност **стойте в отделна стая**, спазвайте постелен режим, почивка и достатъчно сън.
- ▶ Препоръчва се **по-лека храна** и **повече течности**; приемайте повече сурови плодове и зеленчуци и соковете от тях.
- ▶ **Подкрепете имунната система** с щадящи средства срещу всякакви респираторни вируси.

Запомнете!

! Само лекар може да прецени дали се налага лабораторно изследване за уточняване на грипния вирус.



! Антибиотиците НЕ СА ефективни срещу вирусите.



! Температурата е естествена защитна реакция на организма, която активира клетките на имунната система, които унищожават вируси и бактерии. Прибързаното ѝ сваляне (когато не надвишава 38.5°C) може да доведе до забавяне на оздравителния процес и наслагване на бактериални инфекции с усложнения.

! Противогрипната ваксина действа само срещу грипа и не помага срещу вирусите на настинката.



## КОГА ДА СЕ КОНСУЛТИРАМЕ С ЛЕКАР

- Ако симптомите не се подобряват или продължават повече от 7 дни.
- Появяват се нови симптоми или съществуващите се влошават.
- Температурата остава дълго време висока и не се повлиява.



**РИСКОВИ ГРУПИ** за тежко протичащ грип и усложнения

- Възрастни  $\geq 65$  год.
- Деца на възраст под 5 год., особено тези под 2 год.
- Бременни жени
- Лица от всяка възраст със съпътстващи хронични заболявания



## МОЩНА КОМБИНАЦИЯ за ЗАЩИТА и СИЛЕН ИМУНИТЕТ!



### Инфлуцид

- Доказано повишава имунитета
- Предпазва от проникването и размножаването на вируси в клетката
- Лекува симптомите на настинка и грип, протичащи с температура



### Шуслерова сол №3

- Доказано стимулира клетките на имунната система
- Повлиява остро то възпаление
- Възпрепятства размножаването на бактерии и вируси

### Дозировка за ПРЕДПАЗВАНЕ

#### Инфлуцид

3 x 1 т. дневно  
за 1 месец

#### Шуслерова сол №3

3 x 2 т. дневно  
за 1 месец

### Дозировка за ЛЕЧЕНИЕ

деца 1 – 11 г.

1 т. на всеки 2 часа  
до 8 т. на ден

деца от 12 г.  
и Възрастни

1 т. на всеки час  
до 12 т. на ден

По 1 т. на всеки 15 мин.  
до настъпване на подобрение,  
след което 3 x 3 т. поне 1 седмица.