

ЛЮБОВЬ СВЕТЛОДЕЕВА

---

# Тёплые рецепты победы над простудой

5 ИНФОРМАЦИОННЫХ СТАТЕЙ  
О ПРЕОДОЛЕНИИ ПРОСТУДЫ И ЕЁ  
ПОСЛЕДСТВИЙ



Любовь Светлодеева

**Тёплые рецепты  
победы над простудой**

«Издательские решения»

**Светлодеева Л.**

Тёплые рецепты победы над простудой / Л. Светлодеева —  
«Издательские решения»,

Тёплые, приятные и порой заставляющие улыбнуться способы противостоять простуде и респираторным вирусным инфекциям. Вы научитесь заваривать вкусные витаминные чаи, узнаете, какой цвет помогает восстанавливать силы, а также овладеете искусством выбора самого лучшего имбиря. Лёгкий язык изложения в виде информационных статей позволит быстро и легко запомнить информацию. Будьте здоровы!

## Содержание

Профилактика гриппа	6
Вакцинопрофилактика	7
Соблюдение правил личной и общественной гигиены	8
Конец ознакомительного фрагмента.	9

**Тёплые рецепты победы над простудой  
5 информационных статей о преодолении  
простуды и её последствий  
Любовь Светлодеева**

© Любовь Светлодеева, 2015

© natashamam/Shutterstock.com, иллюстрации, 2015

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero.ru

## **Профилактика гриппа**

Известно, что существует 3 вида профилактики гриппа. Это профилактика с помощью вакцин (так называемая «специфическая», вакцинопрофилактика), профилактика, подразумевающая под собой соблюдение правил личной и общественной гигиены («неспецифическая») и химиопрофилактика, включающая в себя приём противовирусных средств.

## Вакцинопрофилактика

Вакцинация является важным и одним из ключевых методов защиты при любых эпидемиях гриппа. Приобретённый в результате вакцинации иммунитет надёжно защищает от заболевания. Цель вакцинации – не полная ликвидация гриппа, как инфекции, а снижение заболеваемости и смертности от гриппа и особенно от его осложнений, от обострения и отягощения сердечно-сосудистых, легочных заболеваний и другой хронической патологии.

В России к группам высокого риска развития неблагоприятных последствий заболевания гриппом относят:

- детей в возрасте 0—6 лет,
- взрослых в возрасте старше 60 лет,
- лиц с хроническими соматическими заболеваниями, независимо от возраста.

К группам высокого риска инфицирования также принадлежат школьники и учащиеся средних специализированных учебных заведений, медицинский персонал лечебных учреждений; работники транспорта, учебных заведений и сферы обслуживания. Сюда же следует отнести воинские подразделения, казармы, где создаются оптимальные условия для передачи возбудителя.

В настоящее время существует **два типа вакцин** против гриппа:

- убитые вакцины против гриппа – вводятся уколом при помощи иглы,
- живые ослабленные вакцины – вводятся путём распыления в нос.

На сегодняшний день существуют более десятка разновидностей вакцин против гриппа, которые производятся как в России, так и в Германии, Бельгии, Франции, Италии и других странах.

Не подлежат вакцинации такие состояния, как:

- Аллергические реакции на компоненты вакцины, в том числе куриный белок,
- Аллергические заболевания, а также реакции на предшествующую прививку,
- Люди с обострением хронических заболеваний или с инфекционными заболеваниями, сопровождающимися повышенной температурой.

## **Соблюдение правил личной и общественной гигиены**

В медицине это обычно называют «неспецифической профилактикой». Извлекая уроки из пандемий прошлого века, очевидны важность и необходимость проведения профилактических мероприятий. В то время мероприятия по ограничению распространения инфекции проводили самыми простыми способами – изоляции и карантин, повышение личной гигиены, использование дезинфицирующих средств, попытки не создавать большого скопления людей. Так, во время «испанки» 1918 года в некоторых странах на целый год были закрыты публичные места, суды, школы, церкви, кино. Были закрыты магазины, и продавцы обслуживали покупателей прямо на улице. В одном из городов США были запрещены рукопожатия. В некоторых странах был введён военный режим!



## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.