

6

**ПРОСТЫХ ШАГОВ
ДЛЯ БОРЬБЫ С ГРИППОМ
И ПРОСТУДОЙ И ЗАЩИТЫ
ВСЕЙ СЕМЬИ**

Обратитесь к своему врачу или фармацевту за дополнительной информацией о том, как бороться с гриппом и простудой

PM-RU-THRFL-20-00116

ПОМОГИТЕ
ПРЕДОТВРАТИТЬ
ГРИПП



1 СДЕЛАЙТЕ ПРИВИВКУ

Лучший способ избежать заражения гриппом¹. Каждый сезон гриппа отличается от предыдущего². Обратитесь в свою поликлинику для вакцинации.

2

НЕ ЗАРАЖАЙТЕ ОКРУЖАЮЩИХ



Регулярно мойте руки и не прикасайтесь к Т-зоне лица. Избегайте контактов, когда вы больны. Всегда прикрывайте рот, когда кашляете и чихаете, а также если используете салфетки, то сразу их утилизируйте³.

ДЕЙСТВУЙТЕ
БЫСТРО



4

НАЧАЛО ЛЕЧЕНИЯ

Не откладывайте лечение. Комбинированные симптоматические препараты помогают облегчать симптомы гриппа и простуды⁶. Пейте много жидкости. Пациентам высокого риска* могут быть назначены противовирусные препараты прямого действия, которые действуют наиболее эффективно, если лечение начато в течение первых 48 часов после появления симптомов заболевания⁷.



3

РАННЯЯ ДИАГНОСТИКА

Респираторные вирусные инфекции могут вызвать лихорадку, кашель (часто сухой), ломоту в теле, головную боль, утомляемость, боль в горле и насморк или заложенность носа⁴. Обратитесь к врачу при появлении симптомов простуды и гриппа⁵.



5

ПРОДОЛЖАЙТЕ ЛЕЧЕНИЕ

Восстановление после сезонного гриппа требует времени. Хорошо питайтесь и принимайте комбинированные симптоматические препараты по назначению врача, но не более 5 дней⁸.



6

ОТДЫХ И ПИТЬЕВОЙ РЕЖИМ

Важно делать паузы в течение дня, чтобы сосредоточиться на восстановлении. Отдохните дома, хорошо выспитесь и употребляйте много жидкости (вода, сок, суп)⁹.

ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ

*Группы высокого риска включают детей в возрасте до 5 лет, пожилых людей, беременных, людей с хроническими заболеваниями или с ослабленной иммунной системой¹.

1. Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ). /Вакцина против гриппа. Доступно по ссылке: <https://www.who.int/influenza/vaccines/en/>. Последний доступ: май 2020 года. 2. Центры по контролю и профилактике заболеваний (ЦКЗ). Ключевые факты о вакцине против сезонного гриппа. Доступно по ссылке: <https://www.cdc.gov/flu/prevent/keyfacts.htm>. Последний доступ: май 2020 года. 3. ЦКЗ. Грипп: Здоровые привычки, которые помогут предотвратить грипп. Доступно по ссылке: <https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>. Последний доступ: май 2020 года. 4. ЦКЗ. Симптомы и диагностика гриппа. Доступно по ссылке: <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/index.html>. Последний доступ: май 2020 года. 5. ЦКЗ. Диагностика гриппа. Доступно по ссылке: <https://www.cdc.gov/flu/symptoms/tesing.htm>. Последний доступ: 7 июня 2020 года. 6. Мартынов А.И., Малайян А.Г., Журавлева М.В. и др. Консенсус экспертного совета РНМОТ «Улучшение результатов лечения инфекций дыхательных путей». Профилактическая медицина. 2019;22(4). 7. Кто. Информационный бюллетень по гриппу. Доступно по ссылке: [https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/influenza-\(seasonal\)](https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/influenza-(seasonal)). Последний доступ: июнь 2020 года. 8. WebMD. Как лечить грипп. Доступно по ссылке: <https://www.webmd.com/cold-and-flu/over-the-counter-fluerecides#1>. Последний доступ: июнь 2020 года. 9. ЦКЗ. Грипп. Уход за больным дома. Доступно по ссылке: https://www.cdc.gov/flu/pdf/treasuresources/general/influenza_flu_homecare_guide.pdf. Последний доступ: июнь 2020 года. Copyright © GlaxoSmithKline 2020. Все права защищены. Август 2020 года. | АО «ГлассСмитКляйн Хелсерс» РФ, 123112, г. Москва, Пресненская наб., д. 10, помещение III, комната 9, эт. 6. Тел. +7 (495) 777-96-50. Товарный знак принадлежит или используется Группой Компаний ГлассСмитКляйн

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ