

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ПРОТЕКАНИЕ ОРВИ И ГРИППА:

ТЕМПЕРАТУРА

Повышение температуры – это естественная защитная реакция организма. При температуре 38°C – $38,5^{\circ}\text{C}$ в нем вырабатываются специальные белки (интерфероны), которые помогают бороться с вирусом.

37°C



При субфебрильной температуре (37°C) у больного может быть озноб. Укутайте его или тепло оденьте.

38°C

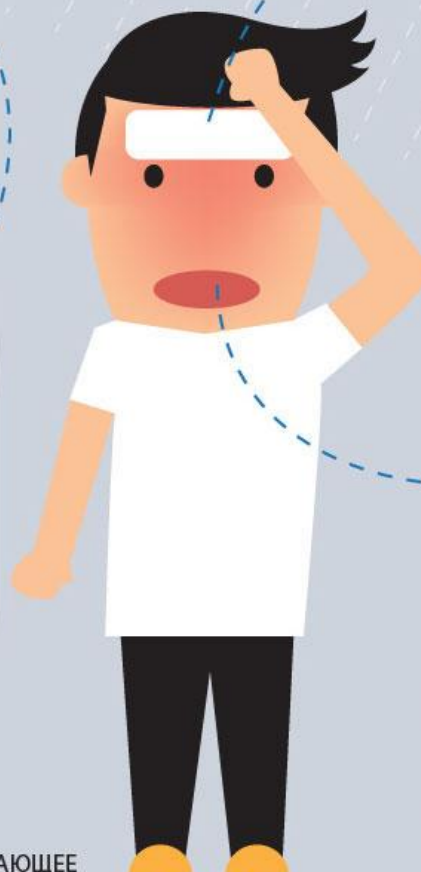


Для снижения температуры обтирайте тело водно-уксусным раствором (1 ст. ложка уксуса на 200 мл воды). При температуре выше $38,5^{\circ}\text{C}$ дайте больному жаропонижающее, назначенное врачом.

39°C



! ЕСЛИ ЖАРОПонижающее НЕ ПОМОГАЕТ, ВЫЗОВИТЕ СКОРУЮ ПОМОЩЬ.



ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР

Для детей до 1 года удобно использовать ушной или лобный термометр. Для измерения температуры у детей от 3 лет и взрослых используйте электронный термометр.



ОБИЛЬНОЕ ПИТЬЕ

Давайте взрослому и ребенку обильное теплое питье. Настой шиповника, ромашковый чай, морсы на основе смородины, брусники, клюквы, теплый чай, воду. Взрослым можно предложить имбирный чай.