



**SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™**

*Here for you*

# Что такое простуда? Что такое грипп?

Простуда и грипп – заразные заболевания, вызываемые вирусной инфекцией. Их симптомы схожи, однако есть и различия. Симптомы гриппа появляются более внезапно в более острой форме и часто сопровождаются жаром. Симптомы простуды мягче, развиваются медленнее и обычно сопровождаются болью в горле или насморком в течение 1-2 дней. У некоторых больных грипп может перейти в форму более тяжелого заболевания, но большинство людей, больных гриппом, выздоравливает через 1-2 недели. Лучшим способом профилактики гриппа является прививка от гриппа, которую необходимо ставить каждую осень.



## Кто находится в группе риска по получению осложнений от гриппа?

- Люди старше 65 лет
- Беременные женщины
- Дети в возрасте с 6 до 23 месяцев
- Люди с хроническими медицинскими состояниями

## Симптомы

Симптомы гриппа часто появляются внезапно и могут включать:

- Лихорадку
- Головную боль
- Сильную утомляемость/слабость
- Сухой кашель
- Боль в горле
- Насморк
- Боли в теле и/или в мышцах
- Диарею и рвоту  
(наиболее часто встречается у детей)

## Лечение

Вот несколько способов помочь вашему организму справиться с гриппом:

- Больше спите.
- Пейте больше жидкости, например воды.
- Не употребляйте алкоголь или табачные изделия.
- Примите отпускаемые без рецепта лекарства для снятия боли или жара, если необходимо.

Если вы находитесь в группе риска по возникновению осложнений (см. список слева), позвоните своему врачу сразу как почувствуете симптомы гриппа.

Чтобы получить более подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по телефону **(415) 547-7800** или посетите веб-сайт **www.sfhp.org**  
**Бесплатная круглосуточная Сестринская консультативная линия 7 дней в неделю: (877) 977-3397**



**SAN FRANCISCO  
HEALTH PLAN™**

*Here for you*

## Тревожные признаки неотложного состояния

Следующие симптомы гриппа требуют оказания неотложной медицинской помощи:

- **У детей**
  - **Высокая температура, не снижающаяся более 3 дней**
  - **Учащенное дыхание или затрудненное дыхание**
  - **Появление голубоватого оттенка кожи**
  - **Отказ от питья**
- **У взрослых**
  - **Высокая температура, не снижающаяся более 3 дней**
  - **Затруднение дыхания или одышка;**
  - **Боль или ощущение сдавленности в области груди**
  - **Обморочное или предобморочное состояние**
  - **Спутанность сознания**
  - **Постоянная рвота**

*Немедленно* обратитесь за медицинской помощью, если вы заметили:

- Изменение в психическом состоянии ребенка
  - Ребенок не просыпается
  - Ребенок ни на что не реагирует
  - У ребенка наблюдается сильная нервозность и нежелание, чтобы к нему прикасались
- Судорожные припадки
- Ухудшение любого из перечисленных выше симптомов
- Другие необычные или острые симптомы



## Профилактика гриппа

Лучшим способом профилактики гриппа является прививка от гриппа, которую необходимо ставить каждую осень. Другие способы оставаться здоровым и не заразить окружающих:

- Избегайте контактов с больными людьми.
- Оставайтесь дома, не ходите на работу, в школу или по поручениям, если вы больны.
- Прикрывайте рот или нос платком при кашле, или кашляйте, закрывшись локтем. Не прикрывайтесь руками во время кашля!
- Часто и тщательно мойте руки.
- Не трогайте глаза, нос или рот.

Вы можете обратиться за советом в любое время суток 7 дней в неделю, позвонив по телефону Сестринской консультативной линии San Francisco Health Plan: **(877) 977 3397**. Сестра может помочь вам решить, что делать.

Адаптированный материал веб-сайта:

*Справочник по гриппу*, институт обучения пациентов посредством национальной медицинской библиотеки (Patient Education Institute via National Library of Medicine)

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/influenza/id439102.pdf](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/tutorials/influenza/id439102.pdf)

Чтобы получить более подробную информацию, звоните в Отдел обслуживания участников по телефону **(415) 547-7800** или посетите веб-сайт [www.sfhp.org](http://www.sfhp.org)  
**Бесплатная круглосуточная Сестринская консультативная линия 7 дней в неделю: (877) 977-3397**