

## ЧЕМ ОТЛИЧАЕТСЯ ГРИПП ОТ ОРВИ

Самый надежный способ отличить грипп от простуды – сделать лабораторный анализ и определить возбудителя гриппа. Быстрый – найти симптомы в таблице и понять, какая инфекция вас одолела.

Симптомы	ГРИПП	ОРВИ
<b>Начало заболевания</b>	Очень резкое, острое, человек может назвать точное время, когда стало плохо	Постепенное, симптомы появляются в течение 1-2 дней
<b>Температура тела</b>	За 1-2 часа поднимается до 39-40°C, держится не менее 3 дней, плохо поддается снижению	Не бывает выше 38-38,5°C, в течение 2-3 дней снижается
<b>Прочие симптомы общего состояния</b>	Мышечные боли, ломота во всем теле, повышенное потоотделение, озноб, головная боль, светочувствительность, боль при движении глаз	Разбитость, но без ярко выраженных болей
<b>Заложенность носа, насморк</b>	Не бывает или проходит за 2 дня (обострение только у людей с хроническими заболеваниями носоглотки). Также может быть чиханье и вирусный конъюнктивит	Часто закладывает нос, отекает слизистая носоглотки, сильный насморк и интенсивное чиханье
<b>Горло</b>	Сильно краснеет, отекает	Красное и рыхлое всё время болезни
<b>Налёты на слизистых</b>	Не бывает	Могут быть
<b>Кашель, боли в груди</b>	Появляется на второй день, сначала сухой, затем переходит во влажный	Сухой, отрывистый с самого начала болезни, слабый или выраженный
<b>Лимфатические узлы</b>	Не увеличены	Могут быть увеличены
<b>Нарушения работы ЖКТ</b>	У детей бывает рвота и понос, у взрослых диарея может быть, но значительно реже	Редко бывают
<b>Продолжительность болезни</b>	4-5 дней – высокая температура. Через 7-10 дней грипп проходит. В течение 14-21 дня после снижения температуры человек испытывает недомогание, головную боль, слабость	Обычно не длится более недели, и после болезни, усталости, разбитости, слабости человек не испытывает

## ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ ПРОТИВ НАСМОРКА



Каждую точку легко массируют указательным или большим пальцами в течение 1 минуты. На симметричные точки надо воздействовать одновременно пальцами обеих рук. Не стоит делать точечный массаж при высокой температуре. Не продолжайте точечный массаж, если он вызывает неприятные ощущения. Для того, чтобы избавиться от насморка, надо массировать: точки у крыльев носа – 1, чуть выше крыльев носа – 2, точку чуть выше переносицы между бровями – 3, точки рядом с козелком уха – 4. За благополучное состояние носа также отвечают точки: у внешних уголков глаз – 5, по средней линии головы на макушке – 6, на линии слияния шеи и головы – 7, на внутренней стороне запястий – 8, между большим и указательным пальцами на внешней стороне рук – 9, под коленками 10.