

# Простуда (гриппозная инфекция) у взрослых и детей



Чихание, кашель, боль в горле, насморк, небольшое повышение температуры тела, ломота в конечностях и головная боль — это типичные признаки простуды. Простуду, которую также называют гриппозной инфекцией, часто путают с гриппом. Однако простуда развивается постепенно — в отличие от гриппа, симптомы которого появляются внезапно и сопровождаются высокой температурой.

Простуда, как правило, безобидна и проходит сама по себе через неделю. При этом некоторые жалобы (например, кашель) могут длиться дольше. Вы или ваш ребенок можете болеть простудой несколько раз в году — в этом нет ничего необычного.

## Какие меры самопомощи можно принять при простуде?

- Устройте себе отдых и старайтесь много спать.
- Не переохлаждайтесь.
- Пейте достаточное количество жидкости.
- Полощите горло соленой водой для облегчения боли в горле.
- Если у вас заложен нос, могут помочь противоотечные средства (например, назальный спрей). Однако их нельзя использовать длительное время (не более 1 недели).
- Определенные обезболивающие средства облегчают боль и снижают температуру. Тем не менее, принимайте их только по предписанию врача. Прием обезболивающих средств при простуде, как правило, не требуется.
- Антибиотики обычно не помогают при простуде. Причина заключается в следующем: простуда имеет преимущественно вирусную природу. Но антибиотики помогают только против бактериальных инфекций. Принимайте антибиотики только по указанию врача.

## Когда следует обращаться к врачу?

Обратитесь к семейному врачу, если:

- через три недели симптомы простуды не проходят или усугубляются.
- у вас наблюдаются серьезные симптомы (например, высокая температура).
- вы испытываете одновременно озноб и жар.
- вашему ребенку еще не исполнился год и у него обнаруживаются простудные симптомы.
- вы постоянно подхватываете простуду.
- вам не хватает воздуха.
- у вас боли в грудной области.
- вы страдаете хроническими заболеваниями дыхательных путей.

## Избегайте заражения!

- Регулярно и тщательно мойте руки
- Кашляйте/чихайте в **сгиб локтя**, а не в руку

## Кабинет вашего семейного врача сейчас закрыт?

Как правило, достаточно позвонить в следующий приемный день.

**Вы не уверены? Тогда позвоните по номеру  1450 в телефонную консультационную службу здравоохранения.**

Подробная информация указана на сайте [www.wobinichrichtig.at](http://www.wobinichrichtig.at).



**GESUND  
WERDEN.**  
Wo bin ich  
richtig?