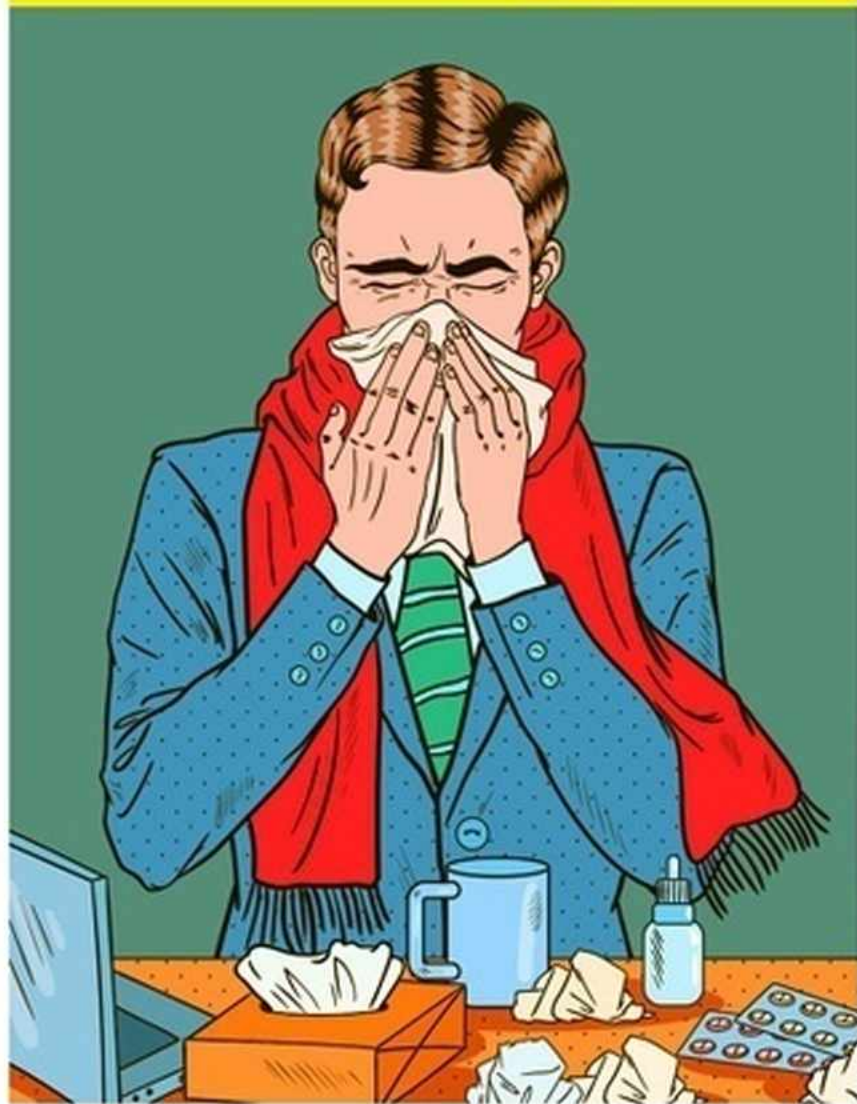
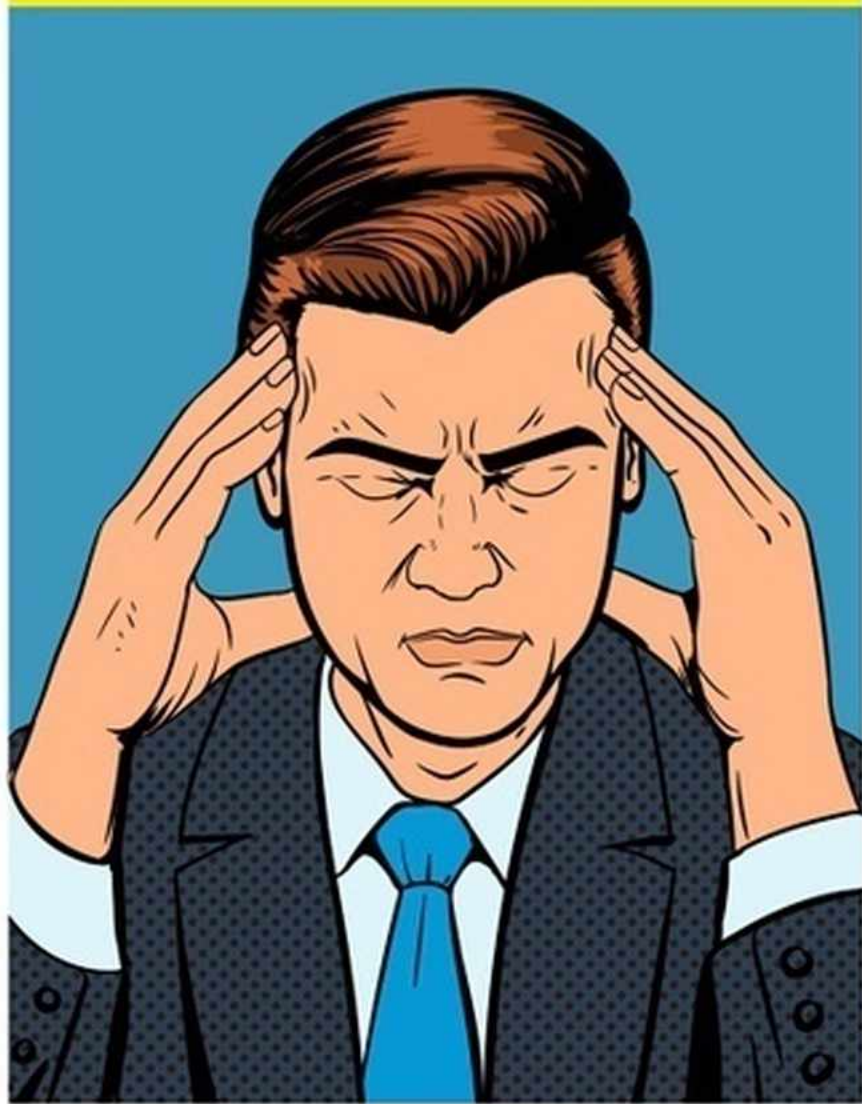


# Миф 1. Простуда иногда переходит в грипп

## ПРОСТУДА



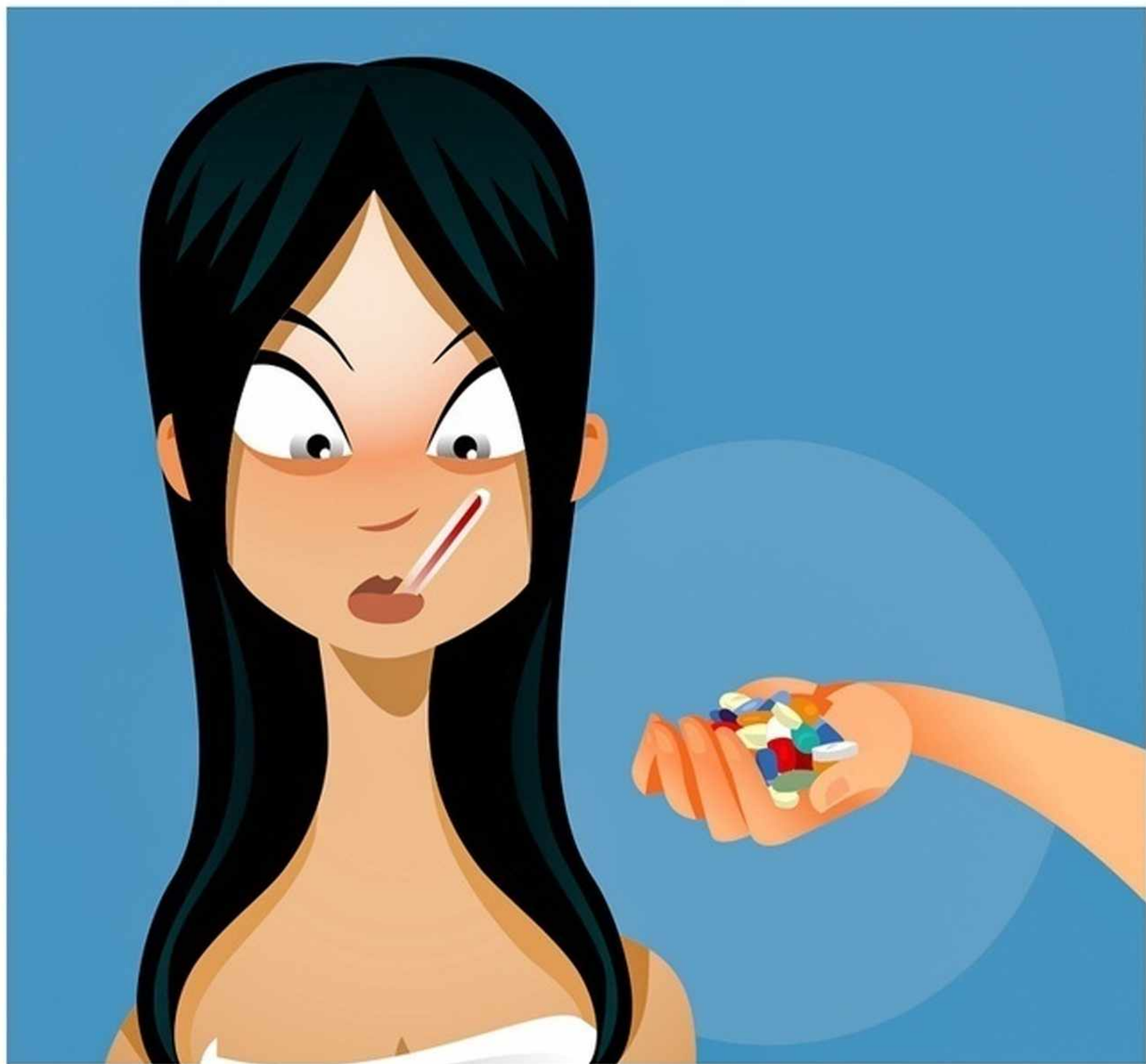
## ГРИПП



ОРВИ и грипп вызываются разными вирусами, поэтому одно заболевание переходить в другое не может. Но на раннем этапе многие люди не видят различий в симптомах этих двух недугов. Вот как можно понять, что вы простудились, а не заболели гриппом:

- Простуда начинается постепенно, и для нее характерно нарастание симптомов: боль в горле, обильный насморк, озноб. Примерно около 5 дней человек чувствует, что заболевает. Грипп же возникает молниеносно и сопровождается головной болью, ломотой в теле и сильной слабостью.
- При простуде температуры или нет вообще, или она не поднимается слишком высоко (до  $38^{\circ}$ ). При гриппе наблюдается резкий подъем температуры ( $39^{\circ}$  и выше).
- Чихание — признак простуды, при гриппе такого симптома не бывает.

## Миф 2. Простуду можно вылечить антибиотиками



Антибиотики не могут уничтожить вирус, так как по своей структуре отличаются от бактерий. И прием таких препаратов не только не принесет пользы, но еще и навредит: симптомы простуды не уйдут, а вирус продолжит размножаться в вашем организме.

И тем более не стоит принимать антибиотики «на всякий случай». Результат будет прямо противоположным: вы ослабите собственный иммунитет в период простуд и создадите все условия для вируса. А в дальнейшем увеличивается риск того, что в нужное время антибиотики не помогут, поскольку выжившие бактерии после профилактики такими препаратами становятся невосприимчивы к ним.

# Миф 3. Простуду можно не лечить

**1-Й ДЕНЬ**



**30-Й ДЕНЬ**



Обычно симптомы простуды продолжаются 3 дня, но если просто ждать, когда «само пройдет», то можно увеличить этот срок до месяца или дождаться осложнений. Обратите особое внимание: немедленно вызывайте скорую помощь, если появилась одышка или стало трудно дышать.

# Миф 4. Простуда не повод выходить на больничный

## 1-Й ДЕНЬ



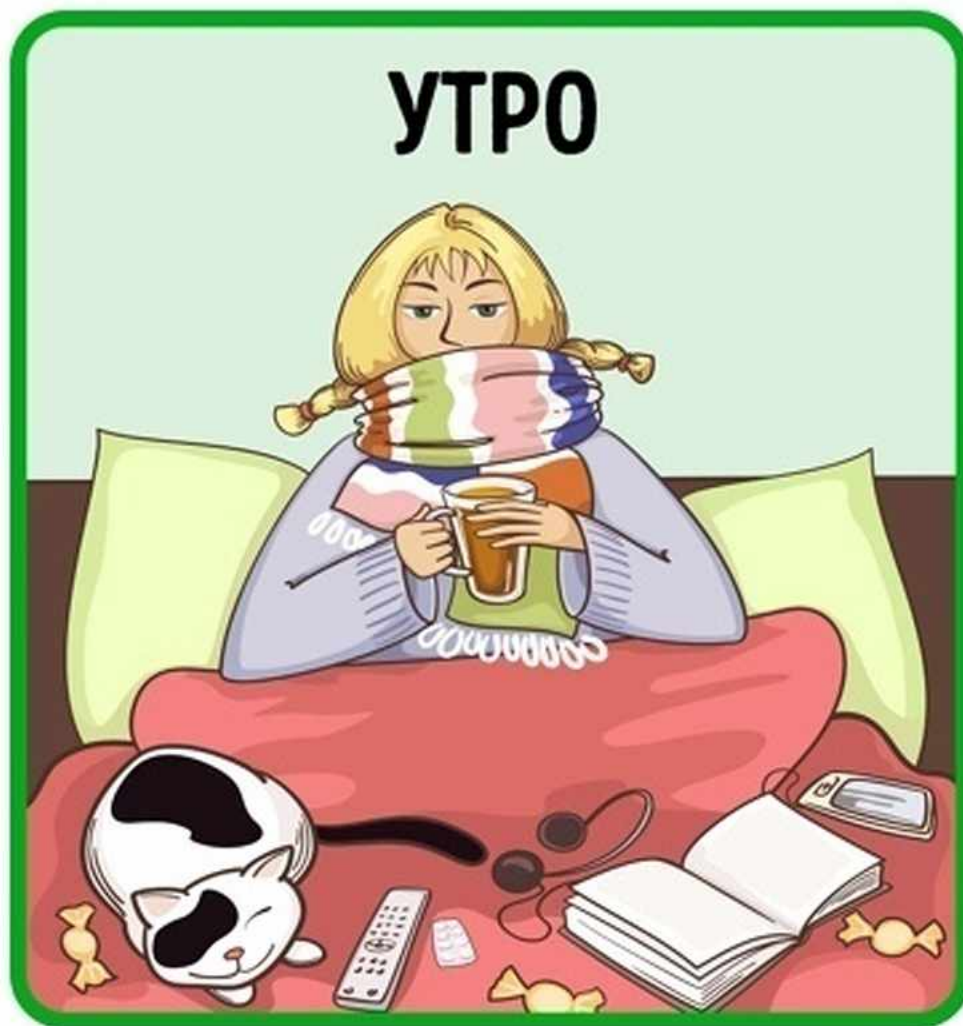
## 3-Й ДЕНЬ



Многие привыкли героически переживать самый пик простуды на своем рабочем месте. И даже бытует мнение, что если не давать себе расслабляться, то болезнь пройдет быстрее. На самом же деле процесс выздоровления только затягивается. Самый оптимальный вариант: побыть дома первые 1–2 дня, а затем уже вернуться на работу. В том случае, если вы вдруг перепутали простуду с гриппом, вам удастся избежать серьезных осложнений. Еще одна причина остаться дома: в первые дни заболевания человек является носителем вируса и может инфицировать других людей.

# Миф 5. При простуде нужно только лежать

**УТРО**



**ВЕЧЕР**



Этот миф прямо противоположен предыдущему: длительное пребывание в постели может стать причиной бронхита и пневмонии, а также приводит к застою крови в ногах. Конечно, не нужно бежать в спортзал, как только вы почувствуете себя немного лучше, но умеренная активность пойдет лишь на пользу.

# Миф 6. Холодный воздух может стать причиной простуды

**ЗАБОЛЕЕТ**



**НЕ ЗАБОЛЕЕТ**



Единственная вероятность простыть — это «поймать» вирус, и ему неважно при этом, в шапке вы или нет, а также совершенно напрасно люди обвиняют ветер, сквозняки и кондиционеры. И если вам кажется, что вы постоянно простываете после перелета или из-за минусовой температуры, то это не так. Дело в том, что сухой воздух способствует пересыханию слизистых оболочек и организму становится сложнее сдерживать вирус.

# Миф 7. Если выйти на улицу с мокрой головой, то непременно простынешь

**ЗАБОЛЕЕТ**



**НЕ ЗАБОЛЕЕТ**



Так же как и сквозняк, дождь или ваши мокрые волосы, которые вы не успели высушить, не являются причиной простуды. Есть 3 способа «поймать» вирус: воздушно-капельный, воздушно-пылевой и бытовой. А кроме того, не забывайте, что вирусы достаточно жизнеспособны:

- В помещении они дольше всего живут на водостойких поверхностях — более 7 дней.
- На одежде, обивке мебели или бумаге — около 12 часов.
- На руках — от нескольких минут до 1 часа.
- На дверных ручках — 6 часов.

Но чрезмерное охлаждение может ослабить ваш иммунитет и сделать его более восприимчивым к вирусам, поэтому все же ходить с мокрой головой не рекомендуется.

## Миф 8. Простыть можно только один раз за сезон



Есть 2 новости: хорошая и плохая. Хорошая новость заключается в том, что организм вырабатывает иммунитет к тому типу вируса, которым данный человек уже переболел, а значит, вероятности повторного заражения им нет. Плохая новость: существует более 200 типов вирусов, которые могут вызывать простуду, поэтому за один сезон можно переболеть не один раз.



# Миф 9. Простуду можно вылечить за один день

**СЕГОДНЯ**



**ЗАВТРА**



Есть люди, которые считают, что если принять ударную дозу лекарств, то можно поставить себя на ноги всего за один день. И это очень опасный миф. Любому организму, в котором поселился вирус простуды, необходимо время для восстановления, а если злоупотреблять препаратами, которые снимают симптоматику, то создается большая нагрузка на сердце и последствия могут быть очень серьезными. Также обратите внимание на препараты с парацетамолом: при превышении дозы они могут вызвать печеночную недостаточность.

# Миф 10. Необходимо долечиться до конца

1-Й ДЕНЬ



21-Й ДЕНЬ



Остаточный кашель и насморк могут сохраняться до 4 недель, поэтому нет смысла ждать, пока исчезнут абсолютно все признаки болезни. Если в целом вы себя чувствуете хорошо, то можете вернуться к привычному образу жизни.

А в какой миф верили вы?