



МІНІСТЕРСТВО  
ОХОРОНИ  
ЗДОРОВ'Я  
УКРАЇНИ



**ЯК ЛІКУВАТИ ЗАСТУДУ**

**І НЕ ВИТРАТИТИ ВСІ ЗАОЩАДЖЕННЯ**

Комусь лікування ГРВІ та застуди обходяться в тисячі гривень, а комусь майже нічого не вартує. Чому так? Справа не в ускладненнях, а в тому, що тема лікування ГРВІ охоплена купою міфів.

Немає доказових дієвих препаратів, які лікують респіраторні віруси. Єдине, від чого допоможуть позбавитись пігулки при ГРВІ, – це від ваших грошей.

То як лікувати ГРВІ?

Слідкуйте за температурою тіла. Збивайте за потреби ібупрофеном чи парацетамолом, якщо вона сягає 38,5 ° і більше.

Пийте багато рідини, бажано без цукру: просто чаї, трав'яні зокрема, воду, узвари. Напій має бути не дуже гарячим, щоб не подразнювати додатково запалене горло. Чебрець не вилікує ГРВІ – але так цікавіше, ніж суто чай.

Регулярно провітрюйте кімнату та контролюйте температуру (19-21° оптимально) та зволожуйте повітря – можна просто вологим прибиранням чи мокрим рушником на батареї.

Якщо закладений ніс не дає вам спати та погіршує дихання – використовуйте судинозвужувальні краплі.

**Знайте червоні прапорці, коли все ж слід показатись лікарю:**

- ускладнене дихання

- температура не спадає взагалі
- висипання на шкірі чи слизовій рота
- біль у вусі
- блювання
- запаморочення
- симптоми не минають протягом 4-5 днів, ще й гіршає.