

ГРИПП – СИМПТОМЫ И ПРОФИЛАКТИКА

Грипп – это инфекционное заболевание, возбудителем которого является вирус.

Симптомы гриппа: жар, озноб, усталость, головная боль, насморк или заложенность носа, кашель (боль или першение в горле), боль в мышцах и суставах

ВАЖНО!

✚ Самолечение при гриппе недопустимо. Поставить диагноз и назначить необходимое лечение должен врач

✚ При температуре 38-39 градусов вызовите врача на дом.

✚ Крайне опасно переносить грипп на ногах. Это может привести к тяжелым осложнениям.

Что делать, если вы заболели:

✚ Оставайтесь дома.

✚ Соблюдайте постельный режим.

✚ Выполняйте все рекомендации лечащего врача.

✚ При кашле или чихании прикрывайте нос и рот платком.

✚ Принимайте лекарства вовремя.

✚ Пейте как можно больше жидкости (горячий чай, клюквенный или брусничный морсы, щелочные минеральные воды)

Как снизить риск заражения окружающих

✚ По возможности изолируйте больного в отдельной комнате.

✚ Регулярно проветривайте помещение, где находится больной.

✚ При уходе за больным используйте маску.

Как защитить себя от гриппа

✚ Наиболее эффективное средство защиты от гриппа – своевременная вакцинация. Вакцинация рекомендуется всем группам населения, но особенно показана детям начиная с 6 месяцев, людям, страдающим хроническими заболеваниями, беременным женщинам, а также лицам из групп профессионального риска — медицинским работникам, учителям, студентам, работникам сферы обслуживания и транспорта. Вакцинация должна проводиться за 2–3 недели до начала роста заболеваемости.

✚ Полноценно питайтесь, ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь и занимайтесь физкультурой.

✚ Чаще мойте руки.

✚ Промывайте нос.

✚ Регулярно делайте влажную уборку помещений.

✚ Регулярно проветривайте и увлажняйте воздух в помещении.

✚ Используйте маски в общественных местах и в транспорте.

✚ По возможности избегайте мест массового скопления людей.

✚ Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (кашель, чихание).

✚ В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе — начинайте приём противовирусных препаратов с профилактической целью (по согласованию с врачом с учётом противопоказаний и согласно инструкции по применению препарата).