

ОСТОРОЖНО! ГРИПП!

Основные симптомы

- Повышение температуры, кашель;
- Головная боль;
- Ломота в теле;
- Заложенность носа;
- Боль в горле;
- Озноб;
- Чувство усталости.



Избегайте контактов с лицами, имеющими признаки заболевания



Сократите время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте



Носите медицинскую маску (марлевую повязку)



Регулярно после посещения мест общественного пользования мойте руки с мылом или протирайте их специальным средством для обработки рук, промойте нос теплой водой



Осуществляйте влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении



Ведите здоровый образ жизни (полноценный сон, сбалансированное питание, физическая активность)

Грипп и его профилактика.

Грипп - острая вирусная инфекционная болезнь, с воздушно-капельным путем передачи возбудителя, характеризующаяся острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением дыхательных путей.

Заболевание начинается остро с резкого подъема температуры (до 38°C - 40°C), сухого кашля или першения в горле, и сопровождается симптомами общей интоксикации: ознобом, болями в мышцах, головной болью, болью в области глаз. Катаральные явления – насморк, продуктивный кашель - обычно начинаются спустя 3 дня после снижения температуры тела. Кашель может сопровождаться болью за грудиной.

Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питье — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом, либо бригаду «скорой помощи».

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.