«Как защититься от гриппа»?

Вирусы гриппа, респираторные вирусы легко передается от человека к человеку, и вызывают заболевания разной степени тяжести.

Симптомы	Простуда	ОРВИ	Грипп
Ухудшение самочувствия	постепенное	быстрое	внезапное
Температура тела	<37,5°С	>38°С	39°-40°С сохраняется 3-4 дня
Интоксикация	не выражена	выражается повышенной утомляемостью	сильный озноб, головная боль, боль при движении глаз, светобоязнь, ломота в теле
Насморк и заложенность носа	появляется в первые часы	возникает в первые дни	могут появиться как осложнение не раньше, чем через 2-3 дня возникновения болезни
Чихание	появляется после возникновения насморка	всегда сопровождает	чаще всего отсутствует
Боль в горле и его покраснение	дискомфорт возникает на 2 сутки после переохлаждения	возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер	появляется на 2 сутки возникновения болезни и сопровождается кашлем, вызванным болью за грудиной
Дискомфорт в глазах	нет	редко: если присоединилась бактериальная инфекция	часто возникает покраснение
Головная боль	отсутствует	может быть, если возникают осложнения: гайморит, тонзиллит, бронхит	есть, чаще всего терпеть ее без обезболивающих сложно
Повышенная утомляемость	отсутствует	может быть при сохранении высокой температуры больше суток	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель после болезни
Бессонница	отсутствует	может возникать на фоне высокой температуры	есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель
Нужно ли вызывать врача	не нужно	при появлении осложнений	нужно обязательно

Как защититься от гриппа?

Правило № 1. Мойте

Часто мойте руки с мылом. Гигиена рук - это важная мера профилактики распространения гриппа. Мытье с мылом удаляет и уничтожает микробы. Если нет возможности помыть руки с мылом пользуйтесь спиртсодержащими или дезинфицирующими салфетками.

Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.

Правило № 2. Соблюдайте расстояние и этикет

Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Не сплевывайте в общественных местах.

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Вирус легко передается от больного человека к здоровому воздушно-капельным путем (при чихании, кашле), поэтому необходимо соблюдать расстояние не менее 1 метра от больных.

Правило № 3. Ведите здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, минеральными веществами, фитонцидами (лук, чеснок), витаминами, в том числе витамином С (черная смородина, лимон, шиповник, цитрусовые и др.), физическую активность.

Что делать в случае заболевания гриппом?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу, вызвав врача на дом.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Быстро начатое лечение способствует облегчению болезни и выздоровлению.

Что делать если в семье кто-то заболел гриппом?

Выделите больному отдельную комнату в доме. Если это невозможно, соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больного.

Ограничьте до минимума контакт между больным и близкими, особенно детьми, пожилыми людьми и лицами, страдающими хроническими заболеваниями.

Часто проветривайте помещение.

Сохраняйте чистоту, как можно чаще мойте и дезинфицируйте поверхности бытовыми моющими средствами.

Часто мойте руки с мылом.

Ухаживая за больным, прикрывайте рот и нос маской или другими защитными средствами (платком, шарфом и др.).

Ухаживать за больным должен только один член семьи.

Простые правила личной гигиены, которые помогут защититься от гриппа:

Чаще мойте руки.

Пользуйтесь одноразовыми платками и салфетками.

Носите медицинскую маску в местах скопления людей.

Не пользуйтесь чужими зубными щётками, полотенцами, столовыми приборами, посудой.

При первых симптомах – немедленно обратитесь к врачу!