

ВСЕ ПРО ГРИП (МІФИ І РЕАЛЬНІСТЬ)



На відміну від симптомів застуди, симптоми грипу виникають раптово та проявляються у більш гострій формі. Як правило, це різке підвищення температури тіла (понад 38 °C), головний біль, біль у м'язах/ горлі, кашель, нежить.



Найважче грип протікає у людей, які належать до груп ризику: дітей, вагітних та породіль, старших людей 65+ років, людей з ослабленим імунітетом, онкологічними, хронічними та неврологічними захворюваннями, ожирінням, а також медичних працівників.



Для усіх цих категорій людей грип (те ж саме стосується і COVID-19) становить особливу загрозу, оскільки стан їхнього організму суттєво знижує шанси видужати без небезпечних ускладнень, а часто — і вижити.



Якщо у вас з'явилися будь-які симптоми грипу/ГРВІ/COVID-19, повідомте телефоном про це сімейного лікаря, задля отримання рекомендацій щодо подальшої тактики поведінки.



Аби запобігти інфікуванню, дотримуйтесь простих правил:



Часто, ретельно, а головне правильно мийте руки із милом.



Користуйтеся дезінфектантами та антисептиками у побуті.



Дотримуйтесь дистанції під час особистого контакту понад 1,5 м.



Дотримуйтесь кашльового етикету.



Намагайтесь уникати будь-яких скупчень людей.



Вітамін С - не є чудовим засобом для профілактики грипу.



Часник і цибуля теж не захищають від грипу. У надмірних кількостях вони здатні призвести до проблем із ШКТ, а запах - до кашлю та спазму бронхів.



Грип не лікується антибіотиками.



Якщо ви все ж захворіли, залишайтеся вдома та не розповсюджуйте поширення інфекції.



Щорічна вакцинація від грипу — це найкращий спосіб суттєво зменшити ризик захворіти на грип та знизити ризик серйозних ускладнень, госпіталізації, і на жаль, смерті.