

ПАМ'ЯТКА

Профілактика грипу та ГРВІ

З настанням холодної пори року різко зростає кількість гострих респіраторних вірусних інфекцій.

Грип – це висококонтагіозне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Джерелом інфекції при грипі є хвора людина. Особливо заразна інфікована людина при грипі в розпал хвороби, тобто в гарячковому стані. Передача інфекції відбувається повітряно-крапельним шляхом.

Сезонні епідемії зазвичай припадають на осінньо-зимовий період.

Симптоми грипу:

- різкий підйом температури до 38-40⁰С;
- лихоманка;
- слабкість;
- біль у м'язах, суглобах, животі, очах.

Хворий відчуває ускладнення дихання через ніс, першіння в горлі, стиснення за грудиною, сухий болючий кашель.

Грип вкрай небезпечний своїми ускладненнями:

- легеневі ускладнення (пневмонія, бронхіт). Саме пневмонія зумовлює найбільше смертей від грипу;
- ускладнення в роботі верхніх дихальних шляхів;
- ускладнення в роботі нервової системи.

Грип часто супроводжується загостренням хронічних захворювань.

Профілактика:

- уникати тісних контактів з людьми, які чихають і кашляють;
- не торкатися руками очей, рота і носа;
- регулярно ретельно мити руки з милом, протирати їх спиртовмісним засобом для дезінфекції рук;
- здійснювати вологе прибирання, провітрювання і зволоження повітря в приміщенні.

Що робити, якщо ви захворіли на грип?

- контролюйте температуру не менше двох разів на добу та при погіршенні стану;
- підтримуйте температуру в приміщенні 18-20⁰С;
- підтримуйте вологість у приміщенні;
- дотримуйтесь ліжкового режиму;
- залишайтеся вдома 24 години після останнього періоду гарячки;
- провітрюйте приміщення не менше двох разів на добу ;
- вживайте достатню кількість рідини (компот, сік, морс, мінеральна вода);
- при контакті з здоровими людьми одягайте медичну маску, щоб захистити оточуючих.

Звернутися до лікаря. Саме він повинен призначити необхідне лікування з урахуванням вашого стану здоров'я і віку.