

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

Грипп - острое инфекционное заболевание, вызываемое группой вирусов, протекающее с токсическим синдромом и симптомами поражения верхних дыхательных путей.

ОРВИ - вирусное или бактериальное инфекционное заболевание верхних дыхательных путей, которое приводит к воспалительному процессу слизистых оболочек (в основном носа и гортани).

Грипп опасен не только обострением имеющихся хронических заболеваний, но и возникновением таких осложнений, как пневмония, бронхит, отит, синусит, ринит, трахеит, миокардит, перикардит, менингит, менингоэнцефалит, энцефалит, невралгии, полирадикулоневриты.

Симптомами гриппа являются:

- Озноб, высокая температура тела, лихорадка (38-40° С), потливость;
- слабость, боль в мышцах и суставах;
- сильная головная боль;
- симптомы поражения дыхательных путей (сухой кашель, першение в горле, осиплость голоса).

Если Вы обнаружили эти симптомы у себя или своего ребенка - немедленно обратитесь

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

Автор: adm

02.10.2019 06:26 - Обновлено 22.10.2019 07:40

за помощью к врачу.

Только врач сможет поставить диагноз заболевания и назначить лечение.

Чтобы избежать возможных осложнений, важно своевременно проводить профилактику гриппа и правильно лечить само заболевание. Основной мерой профилактики гриппа является вакцинация. Прививку против гриппа можно поставить в прививочном кабинете поликлиники по месту жительства после предварительного осмотра терапевтом.

В период эпидемического подъема заболеваемости, кроме вакцинации, так же рекомендуется принимать меры неспецифической профилактики:

- прикрывайте рот и нос платком или салфеткой, когда чихаете или кашляете;
- чаще мойте руки с мылом;
- в местах скопления людей надевайте специальную маску, закрывающую нос и рот;
- чаще делайте в квартире влажную уборку;
- несколько раз в день проветривайте помещение;
- питайтесь правильно и сбалансировано;
- закаливайтесь;

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

Автор: adm

02.10.2019 06:26 - Обновлено 22.10.2019 07:40

- занимайтесь спортом;
- следите за режимом сна и бодрствования;
- если в Вашей семье кто-то заболел гриппом – изолируйте его в отдельную комнату;
- проветривайте комнату, в которой находится больной 3-4 раза в день;
- не водите детей в школу, садик, если у них есть признаки заболевания;
- лекарственные препараты в качестве неспецифической профилактики принимать только по рекомендации врача.

При обнаружении у себя симптомов гриппа следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо. Именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее Вашему состоянию и возрасту. Необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача: своевременно принимать лекарства и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды.

Для предупреждения распространения инфекции, больного следует изолировать от здоровых членов семьи (желательно выделить отдельную комнату). Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать, предметы обихода, а также полы протирать дезинфицирующими средствами.

Общение с больным, по возможности, следует ограничить, а при уходе за ним

Памятка по профилактике гриппа и ОРВИ

Автор: adm

02.10.2019 06:26 - Обновлено 22.10.2019 07:40

использовать медицинскую маску.