

Симптомы, лечение и профилактика гриппа

Как распознать заболевание и что делать при появлении первых признаков

Профилактика

- Часто и тщательно мойте руки
- Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми
- Придерживайтесь здорового образа жизни, который включает полноценный сон, здоровую пищу, физическую активность
- Пейте больше жидкости
- Принимайте витамин С

Уход за больным

- Не позволяйте окружающим приближаться к больному ближе, чем на метр
- При контакте с больным прикрывайте рот и нос медицинской маской, после каждого контакта мойте руки с мылом
- Постоянно проветривайте помещение, в котором находится больной
- Ежедневно проводите уборку, используя моющие хозяйственные средства

ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ВИРУС СОХРАНЯЕТ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИЕ 72 ЧАСОВ

ЛЮДИ, ЗАРАЖЕННЫЕ ГРИППОМ, ОПАСНЫ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ В ТЕЧЕНИЕ 7-10 ДНЕЙ

ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА

Симптомы

спустя 1-5 дней после контакта с заболевшим могут возникнуть:



- головные боли
- повышение температуры до 39-40° С
- кашель, затруднение дыхания
- озноб
- мышечные боли, боли в суставах
- рвота
- диарея

Лечение

ЕСЛИ ВЫ ЧУВСТВУЕТЕ СЕБЯ НЕЗДОРОВЫМ, ПОЯВИЛАСЬ ВЫСОКАЯ ТЕМПЕРАТУРА, КАШЕЛЬ ИЛИ БОЛИ В ГОРЛЕ:

- оставайтесь дома и не выходите на работу, в школу или другие общественные места
- немедленно обратитесь к врачу
- отдыхайте и пейте больше жидкости
- тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания
- сообщите семье и друзьям о вашей болезни, избегайте контакта с людьми