

Грипп: как распознать и уберечься

Вы простудились? Это ОРВИ или грипп? А может это «исправный» грипп? Если вы научитесь отличать ОРВИ от гриппа, вы всегда будете держать ситуацию под контролем, сохраните нервные клетки и огордите себя от серьезных проблем со здоровьем.

Какие признаки гриппа

Резкое повышение температуры тела выше 38,5 °С без какой-либо сопутствующей патологии

Головная боль

Боль в горле, кашель

Мышечная болезненность

Рвота и диарея не редки

Как можно заразиться вирусом гриппа

При контакте с больным человеком, с которым вы находились на расстоянии до 2 м

При контакте с человеком, который кашляет или чихает

Вакцинация от гриппа

Вакцинироваться можно на протяжении всего сезона, даже во время эпидемии. Прививка не ослабляет, а наоборот, усиливает способность организма противостоять вирусу. Вакцинацию проводят после осмотра врача и при отсутствии противопоказаний в медицинских учреждениях.

Как уберечься от заражения гриппом

Сократить посещение мест большого скопления людей

Почистить нос и горло чаем или чистой прохладной водой

При контакте с человеком с простудными заболеваниями - не менее 2 м

Часто проветривать помещения

Постоянно мыть руки мылом

Не прикасаться к носу, глазам или рту немытыми руками

Предпочитать горячую кипяченую воду

Сократить прием пищи от гриппа

Для кого грипп опасен

Дети до 5 лет (особенно дети до 2 лет)

Люди в возрасте более 65 лет

Больные на диабет

Больные на хронические заболевания легких

Беременные женщины

Люди с низким весом

Больные на хронические сердечно-сосудистые заболевания

Люди с другими заболеваниями

Профессиональные группы риска

Медицинские работники

Учителя и воспитатели

Граждане

Водители, кондукторы

Работники общественных мест

Что делать при выявлении признаков гриппа?

Незамедлительно обратиться к врачу - эффективнее всего первые двое суток с момента проявления признаков гриппа. Не заниматься самолечением, которое может усложнить состояние больного и его лечение.

ПОЧЕМУ ВАМ НЕОБХОДИМА ПРИВИВКА ПРОТИВ ГРИППА?

ГРИППОМ ЛЕГКО ЗАРАЗИТЬСЯ

- Один заболевший может заразить до 40 здоровых людей.
- Максимальная вероятность заболевания в семье, коллективе.

ГРИПП ОПАСЕН ОСЛОЖНЕНИЯМИ:

- Воспалением легких (пневмонией);
- воспалением бронхов (бронхитом);
- воспалением сердечной мышцы (миокардитом);
- воспалением среднего уха (отитом).

В ГРУППЕ ОСОБОГО РИСКА - ЛИЦА С ХРОНИЧЕСКИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯМИ

- Сердечно-сосудистой системы;
- органов дыхания;
- эндокринной системы.

У них грипп вызывает ухудшение состояния, провоцирует возникновение инсульта или инфаркта.

У ПРИВЫТОГО ЧЕЛОВЕКА ВЕРОЯТНОСТЬ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ МИНИМАЛЬНА

В случае заражения болезнь будет протекать в легкой форме и без осложнений.

Правильный выбор - прививка против гриппа!

Федеральный центр специального образования инвалидов Республики Беларусь