

Волинський обласний центр
здоров'я рекомендує:

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ГРИПУ ТА ГРВІ



НЕ ЗАЙМАЙТЕСЬ САМОЛІКУВАННЯМ!

Не приймайте антибактеріальні препарати – вони неефективні при грипі! Призначити антибіотики може тільки лікар у разі приєднання бактеріальних ускладнень.

Пам'ятайте, що підвищення температури тіла при грипі є захисним механізмом, тому знижувати температуру слід лише тоді, коли вона перевищує 38°C.

ГРИП – це гостре вірусне захворювання, яке швидко поширюється від хворої людини до здорової переважно повітряно-крапельним шляхом. ГРИП МАЄ СИМПТОМИ, СХОЖІ З ІНШИМИ ГОСТРИМИ РЕСПІРАТОРНИМИ ВІРУСНИМИ ІНФЕКЦІЯМИ (ГРВІ), АЛЕ Є НАБАГАТО НЕБЕЗПЕЧНИШИМ, ТОМУ ПЕРШІ Ж СИМПТОМИ ГРВІ ВИМАГАЮТЬ ОСОБЛИВОЇ УВАГИ.

КЛІНІЧНІ ОЗНАКИ ГРИПУ:

- раптовий початок захворювання
- швидке підвищення температури тіла понад 38°C
- загальна слабкість
- біль у м'язах та суглобах
- першіння у горлі та за грудиною
- помірний нежить
- головний біль
- підвищена пітливість
- сухий (іноді вологий) кашель
- в окремих випадках – блювота, пронос

ГРМ ПОВІСЬ СИМПТОМІВ
ЗАХВОРЮВАННЯ НЕ ОЗНАЧАЮТЬ
ОСОБО ВИЗКОВО
ЗВЕРНУТИСЯ ДО ЛІКАРЯ
Відповідь медикометозова
лікуванням хворому призначає
тільки лікар!



ЯКЩО У ВАС СИМПТОМИ ГРИПУ:

- залишайтеся вдома і не йдіть на роботу, до школи чи у людні місця
- викличте лікаря додому
- при чханні або кашлі прикривайте ніс і рот одноразовою носовою серветкою, яку відразу ж після використання потрібно викинути
- не слід контактувати з іншими членами родини (крім особи, яка здійснює догляд)
- пийте теплі напої у великій кількості – чай з лимоном, калиною, малиною, чорною смородиною, чорницею, медом



ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ ТА ГРВІ ДОТРИМУЙТЕСЬ ТАКИХ ПРАВИЛ:

- уникайте близького контакту з людьми, що мають ознаки респіраторної інфекції
- обмежуйте відвідування місць з великим скупченням людей
- часто провітрюйте приміщення, робіть вологе прибирання
- намагайтеся не торкатися очей, носа або рота немитими руками
- ретельно і якомога частіше мийте руки з милом або обробляйте антисептиком, що містить не менше 60% спирту
- дотримуйтесь здорового способу життя, що передбачає повноцінний сон, вживання здорової їжі, фізичну активність
- у період епідемії грипу перед виходом із дому змазуйте порожнину носа оксоліновою маззю
- одягайте маску при спілкуванні з хворими на грип або ГРВІ
- напередодні епідемічного сезону проконсультуйтеся у лікаря щодо проведення вакцинації проти грипу



і будьте здорові!