

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ ВАЖНО соблюдать меры профилактики:

- ✚ Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Также эффективными являются средства для обработки рук на основе спирта (салфетки, спреи и др.).
- ✚ Важно мыть руки после прихода с улицы, после посещения магазинов, торговых центров, при работе в офисе.
- ✚ Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.
- ✚ Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.
- ✚ При посещении мест массового скопления населения (торговые центры, организации, рынки, общественный транспорт и т.д.) рекомендуется использовать медицинские маски для защиты органов дыхания.
- ✚ Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, стульев и др.) удаляет и уничтожает вирус.
- ✚ Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.
- ✚ Избегайте поездок в общественном транспорте и посещение многолюдных мест.
- ✚ Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.
- ✚ Оставайтесь дома, если вы или ваш ребенок заболели, вызовите врача на дом.
- ✚ Категорически нельзя заниматься самолечением. Самолечение опасно развитием тяжелых осложнений.

СИМПТОМЫ ГРИППА: высокая температура тела, кашель, насморк, боль в горле, головная боль, учащенное дыхание, боли в мышцах, конъюнктивит.

Неблагоприятным течением гриппа является раннее появление осложнений, которые могут развиваться уже на 2-3-й день болезни.

Среди осложнений лидирует вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов развивается дыхательная недостаточность, требующая немедленной респираторной поддержки с механической вентиляцией лёгких.

Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

В эпидсезон гриппа и ОРВИ проявите заботу о своем здоровье!