

Симптомы, лечение и профилактика гриппа

Как распознать заболевание и что делать при появлении первых признаков.

Симптомы

СПУСТЯ 1-5 ДНЕЙ ПОСЛЕ КОНТАКТА С ЗАБОЛЕВШИМ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ:

- Головные боли и повышение температуры тела до 38-40 °C
- Кашель, затруднение дыхания, боли в горле, горло красное.
- Озноб, мышечные боли в суставах
- Возможна рвота, диарея

Уход за больным

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



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 за медицинской помощью.



Отдыхайте и пейте побольше жидкости, соблюдайте назначенное лечение врачом.



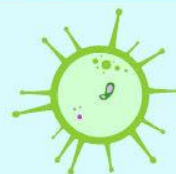
Тщательно и часто мойте руки с мылом, особенно после кашля или чихания.



Сообщите семье и друзьям о вашей болезни, избегайте контакта с людьми.

Будьте внимательны!

- ВО ВНЕШНЕЙ СРЕДЕ ВИРУС СОХРАНЯЕТ АКТИВНОСТЬ В ТЕЧЕНИИ 72 ЧАСОВ.
- ЛЮДИ, ЗАРАЖЕННЫЕ ГРИППОМ, ОПАСНЫ ДЛЯ ОКРУЖАЮЩИХ В ТЕЧЕНИИ 7-10 ДНЕЙ.
- ВРАЧИ НЕ РЕКОМЕНДУЮТ САМОЛЕЧЕНИЕ ПРИ ОБНАРУЖЕНИИ СИМПТОМОВ ГРИППА.



Профилактика



Избегайте контактов с чихающими и кашляющими людьми и мест, где много пыли



Придя домой, сразу же тщательно вымойте руки с мылом, прополощите рот настойкой календулы, прополиса или хлорофиллипта.



Придерживайтесь здорового образа жизни, который включает полноценный сон, здоровую пищу, физическую активность



Пейте больше жидкости



Принимайте витамин С



Выходя из дома, смазывайте нос изнутри оксолиновой мазью или мазью с вифероном



Старайтесь не прикасаться к носу, губам, глазам во время поездки в транспорте



На работе старайтесь подолгу не разговаривать с простуженными людьми



Вечером съешьте дольку чеснока или салат со свежим луком. Это поможет вам усилить иммунитет и справиться с микробами



Если же вы все-таки подцепили инфекцию

Придя домой, примите меры предосторожности — выпейте таблетку аспирина и 2 таблетки римантадина (но перед их употреблением внимательно прочтите противопоказания или посоветуйтесь с врачом). Не откладывайте визит к врачу. Если у вас высокая температура, то вызовите врача на дом. Также хорошим средством профилактики и лечения гриппа является интерферон в виде капель в нос. Перед сном приготовьте себе теплое молоко с медом или просто съешьте ложку натурального меда, не запивая.