



Волинський обласний центр здоров'я

ОБЕРЕЖНО - ГРИП!



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 небезпечнішим, тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги.

Клінічні ознаки грипу:



- раптовий початок захворювання
- швидке підвищення температури тіла понад 38° С
- рясне потовиділення
- слабкість
- біль у горлі та м'язах
- нежить
- головний біль
- сухий (іноді – вологий) хворобливий кашель
- в окремих випадках – блювота, пронос

При появі симптомів захворювання необхідно обов'язково звернутися до лікаря! Відповідне медикаментозне лікування хворому призначає тільки лікар!

Для профілактики грипу та ГРВІ дотримуйтесь таких правил:

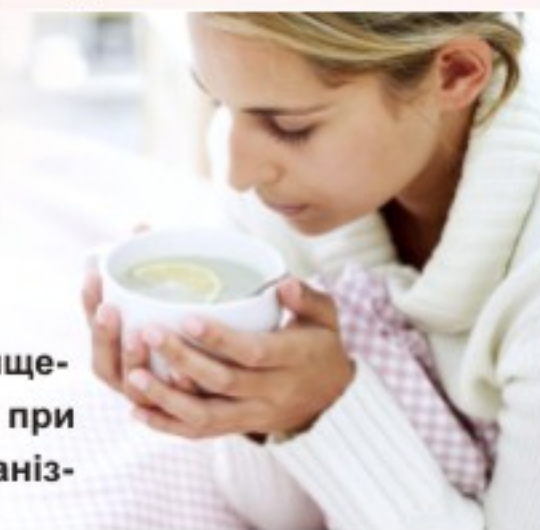
- уникайте близького контакту з людьми, що мають ознаки респіраторної інфекції
- обмежуйте відвідування місць з великим скупченням людей
- часто провітрюйте приміщення, уникаючи протягів
- намагайтеся не торкатися очей, носа або рота немитими руками
- ретельно і якомога частіше мийте руки з милом або 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 хворим на грип
- напередодні епідсезону проконсультуйтеся у лікаря щодо проведення вакцинації проти грипу

Якщо у Вас симптоми грипу:

- викличте лікаря додому
- залишайтеся вдома і не йдіть на роботу, до школи чи у людні місця
- прикривайте ніс і рот при чханні або кашлі одноразовою носовою серветкою, яку зразу 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



Пам'ятайте, що підвищення температури тіла при грипі є захисним механізмом, тому знижувати температуру слід лише тоді, коли вона перевищує 38,0° С

НЕ ЗАЙМАЙТЕСЬ САМОЛІКУВАННЯМ!

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