Грипп и ОРВИ, симптомы, рекомендации.

Автор: Панчук О.Н.
18.01.2023 10:05

Грипп и ОРВИ, постепенно подрывая здоровье, сокращают на несколько лет среднюю продолжительность жизни человека. При тяжелом течении гриппа часто возникают необратимые поражения сердечно-сосудистой системы, дыхательных органов, центральной нервной системы, провоцирующие заболевания сердца и сосудов, пневмонии, трахеобронхиты, менингоэнцефалиты.

Наибольшие жертвы грипп собирает среди пожилых групп населения, страдающих хроническими болезнями.

Вирус гриппа очень легко передается:

Самый распространенный путь передачи инфекции - воздушно-капельный.

Также возможен и бытовой путь передачи, например, через предметы обиход

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ГРИППА

Грипп приходит неожиданно и в считанные часы полностью захватывает Ваш организм;

Гриппу свойственно резкое повышение температуры (в отдельных случаях до 40,5 градусов), повышенная чувствительность к свету, ломота во всем организме, а также боли: головные и мышечные;

В первые сутки заболевания гриппом, нет насморка, что свойственно только данному

вирусу;

Наиболее активная фаза гриппа приходится на третий-пятый день заболевания, а окончательное выздоровление приходится на 8-10 день.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ ОРВИ

Болезнь проступает постепенно и чаще всего начинается с утомляемости и внешнего проявления вируса, например, насморка;

На следующий день после активации заболевания проступает суховатый кашель, который со временем трансформируется в мокрый (отхаркивающийся).

Основные рекомендации по профилактике гриппа и ОРВИ для населения

Избегайте близкого контакта с людьми, которые кажутся нездоровыми, обнаруживают явления жара (температуры) и кашель.

Избегать многолюдных мест или сократить время пребывания в многолюдных местах.

Стараться не прикасаться ко рту и носу.

Соблюдать гиену рук – чаще мыть руки водой с мылом или использовать средство для дезинфекции рук на спиртовой основе, особенно в случае прикосновения ко рту, носу.

Увеличить приток свежего воздуха в жилые помещения, как можно чаще открывать

окна.

Используйте маски при контакте с больным человеком.

Придерживайтесь здорового образа жизни, включая полноценный сон, употребление «здоровой» пищи, физическую активность.

Важно! Медицинские маски

Рекомендации по использованию защитных медицинских масок:

Ношение медицинских масок обязательно для лиц, имеющих тесный контакт с больным пациентом.

Аккуратно надевайте маску так, чтобы она закрывала рот и нос, и крепко завязывайте ее так, чтобы щелей между лицом и маской было, как можно меньше.

При использовании маски старайтесь не прикасаться к ней.

Прикоснувшись к использованной маске, например при снятии, вымойте руки водой с мылом или с использованием средств для дезинфекции рук на спиртовой основе.

Заменяйте используемую маску на новую чистую, сухую маску, как только используемая маска станет сырой (влажной).

Не следует использовать повторно маски, предназначенные для одноразового

использования.

Выбрасывайте одноразовые маски после каждого использования и утилизируйте их сразу после снятия.