

Волонтеры-медики

против гриппа



Грипп — чрезвычайно острое инфекционное заболевание, легко передающееся от человека к человеку. Каждый человек абсолютно восприимчив к вирусам гриппа.

Группы риска по развитию тяжелого течения гриппа



дети до 2-х летнего возраста



пожилые люди старше 60 лет



беременные



люди, страдающие хроническими заболеваниями

Симптомы

Появляется головная боль

Боль в мышцах и суставах

Заболевание начинается остро, часто сопровождается ознобом, а клинические симптомы развиваются очень быстро

Желудочно-кишечные расстройства (тошнота, рвота, диарея)

Температура тела достигает 39°C-40°C уже в первые 24-36 часов

Сухой болезненный кашель и заложенность носа

Снижается артериальное давление



ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ ГРИППОМ?



В период эпидемического подъема заболеваемости гриппом рекомендуются меры неспецифической профилактики:

Сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте;



Носить одноразовую медицинскую маску и менять ее каждые 2 часа;

Регулярно и тщательно мыть руки с мылом или протирать их дезинфицирующими салфетками;



Осуществлять влажную уборку, проветривание и увлажнение воздуха в помещении;

Вести здоровый образ жизни



В случае появления заболевших гриппом в семье или рабочем коллективе рекомендуется начать прием эффективных противовирусных препаратов после согласования с врачом.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?



Оставайтесь дома и немедленно обращайтесь за медицинской помощью

ведь наиболее частым осложнением является пневмония, с которой связано большинство смертельных исходов от гриппа.

Строго следуйте предписаниям врача

Не занимайтесь самолечением

Жаропонижающие средства необходимо применять с большой осторожностью

Аспирин при гриппе категорически противопоказан детям и подросткам из-за развития тяжелого поражения нервной системы и печени. Допускается прием парацетамола при подъеме температуры выше 38,5°C.

Соблюдайте постельный режим

и чаще пейте теплый травяной или ягодный чай.

ограничьте до минимума контакт с большими и близкими