



КАК ЗАЩИТИТЬСЯ ОТ ГРИППА В ПЕРИОД ЭПИДЕМИИ?

Вирус гриппа легко передается от человека к человеку и вызывает респираторные заболевания разной тяжести. Тяжесть заболевания зависит от целого ряда факторов, в том числе от общего состояния организма и возраста. Предрасположены к заболеванию: пожилые люди, маленькие дети, беременные женщины и люди, страдающие хроническими заболеваниями (астмой, диабетом, сердечнососудистыми заболеваниями) и с ослабленным иммунитетом.

ПРАВИЛО 1. МОЙТЕ

Часто мойте руки с мылом или антисептиком.

Чистите и дезинфицируйте поверхности (столы, дверные ручки, стулья и пр.).

Чистите все гаджеты (телефоны, айфоны, пульты).

ПРАВИЛО 2. СОБЛЮДАЙТЕ РАССТОЯНИЕ И ЭТИКЕТ

Надевайте маску или используйте другие подручные средства защиты, чтобы уменьшить риск заболевания.

Избегайте близкого контакта с людьми. Соблюдайте расстояние не менее 1 метра от больных.

Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.

Часто проветривайте помещение, не создавая сквозняков.

Избегайте поездок и многолюдных мест.

Не сплевывайте в общественных местах.

ПРАВИЛО 3. ВЕДИТЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Здоровый образ жизни повышает сопротивляемость организма к инфекции. Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.

КАКОВЫ СИМПТОМЫ ГРИППА?

Самые распространённые симптомы гриппа:

- высокая температура тела (97%),
- кашель (94%),
- насморк (59%),
- боль в горле (50%),
- головная боль (47%),
- учащенное дыхание (41%),
- боли в мышцах (35%),
- конъюнктивит (9%).

В некоторых случаях наблюдались симптомы желудочно-кишечных расстройств: тошнота, рвота (18%), диарея (12%).

Осложнения гриппа:

Характерная особенность гриппа— раннее появление осложнений.

Среди осложнений лидирует первичная вирусная пневмония. Ухудшение состояния при вирусной пневмонии идёт быстрыми темпами, и у многих пациентов уже в течение 24 часов. Быстро начатое лечение способствует облегчению степени тяжести болезни.

ЧТО ДЕЛАТЬ В СЛУЧАЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ ГРИППОМ?

Оставайтесь дома и срочно обращайтесь к врачу.

Следуйте предписаниям врача, соблюдайте постельный режим и пейте как можно больше жидкости.

Прикрывайте рот и нос платком, когда чихаете или кашляете. Как можно чаще мойте руки с мылом.

Будьте здоровы!

Главный государственный санитарный врач по Дальневосточной железной дороге А.И. Коваленко