

Профилактика гриппа и ОРВИ

Что такое грипп?

Грипп – это острое инфекционное заболевание дыхательных путей, которое вызвано вирусами гриппа. Необходимо помнить, что грипп бывает 3 видов: А, В, С. Наиболее болезненно протекает именно грипп А. Каждый год вирус гриппа мутирует.

Что такое ОРВИ?

ОРВИ – группа схожих по клинике и механизму развития заболеваний, которые вызываются возбудителями вирусного характера и поражают все отделы дыхательных путей. ОРВИ приносят множество неудобств, однако, они не могут сравниться по симптомам с гриппом.

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.
- Учитывая, что инфекция гриппа поражает сосуды, именно по этой причине возможны кровоизлияния: десенные и носовые.

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).

Лечение заболеваний проводится под контролем врача, который только после осмотра пациента назначает схему лечения и дает другие рекомендации. Заболевший должен соблюдать постельный режим, полноценно питаться и пить больше жидкости.

Самым эффективным способом профилактики гриппа является ежегодная вакцинация. Прежде всего, вакцинироваться рекомендуется тем, кто входит в группу риска.

Меры профилактики:

- Сократите время пребывания в местах массовых скоплений людей и общественном транспорте.
- Пользуйтесь маской в местах скопления людей.
- Избегайте тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания, например чихают или кашляют.
- Тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Промывайте полость носа, особенно после улицы и общественного транспорта.
- Регулярно проветривайте помещение и делайте влажную уборку.
- Увлажняйте воздух в помещении.
- Ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.).
- По рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет.
- Ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.

При первых признаках заболевания – обратитесь к врачу!