Основные особенности гриппа:

• быстрое нарастание симптоматики;

• быстрое развитие тяжелых осложнений - на 2-3 день болезни, часто - пневмонии;

• группы риска: пожилые люди, маленькие дети, беременные, люди с хроническими заболеваниями (бронхиальная астма, сахарный диабет, ожирение и др.).

Первые признаки заболевания:

•        высокая температура,

•        сильная головная боль,

•        кашель, боль в горле, реже - насморк,

•        боли в мышцах,

•        резкое ухудшение общего самочувствия.

В некоторых случаях - симптомы желудочно-кишечных расстройств, рвота, диарея.

При появлении первых признаков заболевания:

-        не заниматься самолечением;

-        немедленное обращение за медицинской помощью;

-        обязательный постельный режим

Основные меры профилактики:

-        частое мытье рук, использование одноразовых носовых платков;

-        ношение медицинской маски в транспорте и общественных местах;

-        регулярное протирание спиртовой салфеткой мобильного телефона и

других гаджетов;

-        влажная обработка/дезинфекция дверных ручек, стульев, столов, сумок;

-        ограничение близкого контакта с больными людьми, поездок и пребывания в многолюдных местах;

-        здоровый образ жизни: полноценный сон, богатая белками витаминами и минеральными веществами пища, физическая активность.

Появление таких симптомов как спутанность сознания, боли или чувство тяжести в груди или животе, присоединение одышки требуют вызова неотложной медицинской помощи!