

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ

ЧТО ТАКОЕ ОРВИ И ГРИПП?

ОРВИ – заболевание дыхательных путей, причиной которого является попадание в организм вирусной инфекции. Среди возбудителей, наиболее частыми являются – вирусы гриппа, парагриппа, аденовирусы и риновирусы.

Грипп — острое инфекционное заболевание дыхательных путей, вызванное вирусом гриппа относящихся к роду А, В и

КАК ОТЛИЧИТЬ ГРИПП ОТ ПРОСТУДЫ И ОРВИ?



| | Простуда | ОРВИ | Грипп |
|---------------------------------------|--|--|--|
| Ухудшение самочувствия | постепенное | быстрое | внезапное |
| Температура тела | >37,5°C | <38°C | 39-40°C: сохраняется в течение 3-4 дней |
| Интоксикация | не выражена | есть, выражается повышенной утомляемостью | есть, сильные озноб, боль головная и при движении глаз, светобоязнь, ломота в теле |
| Насморк и заложенность носа | появляется в первые часы | возникает в первые дни | могут появиться, как осложнение не раньше, чем на 2-3 сутки возникновения болезни |
| Чихание | появляется после возникновения насморка | всегда ее сопровождает | чаще всего отсутствует |
| Боль в горле и его покраснение | дискомфорт возникает на 2-е сутки после переохлаждения | возникает наряду с кашлем и имеет выраженный характер | появляется на 2-е сутки болезни, кроме того, возникает кашель, вызванный болью за грудиной |
| Дискомфорт в глазах | никакого нет | редко: если присоединилась бактериальная инфекция | часто возникает покраснение |
| Головная боль | отсутствует | может быть, если возникают осложнения (гайморит, тонзиллит, бронхит) | есть и чаще всего терпеть его без обезболивающих средств сложно |
| Повышенная утомляемость | отсутствует | может быть при сохранении высокой температуры больше суток | есть и сохраняется даже на протяжении 2-3 недель после болезни |
| Бессонница | отсутствует | может возникать на фоне высокой температуры | есть и сохраняется на протяжении 2-3 недель |

Осложнения гриппа

- пневмония (воспаление легких);
- гайморит;
- воспаление оболочек головного мозга (менингит, арахноидит);
- другие осложнения со стороны нервной системы (полиневрит, радикулит, невралгия);
- осложнения со стороны сердечно-сосудистой системы (перикардит, миокардит);
- осложнения со стороны почек.

ПРОФИЛАКТИКА ГРИППА И ОРВИ:

- сделайте прививку против гриппа до начала эпидемического сезона;
- 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;
- регулярно и тщательно мойте руки с мылом, особенно после улицы и общественного транспорта;
- промывайте полость носа, особенно после улиц общественного транспорта;
- регулярно проветривайте помещение, в котором находитесь;
- регулярно делайте влажную уборку в помещении, в котором находитесь;
- ешьте как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.)
- ешьте как можно больше блюд с добавлением чеснока и лука;
- по рекомендации врача используйте препараты и средства, повышающие иммунитет;

-в случае появления заболевших гриппом в семье—необходимо вызвать врача (членам семьи по согласованию с врачом начать приём противовирусных препаратов с профилактической целью (согласно инструкции по применению препарата));

-ведите здоровый образ жизни, высыпайтесь, сбалансированно питайтесь и регулярно занимайтесь физкультурой.