

КАК ЗАЩИТИТЬ СЕБЯ ОТ ГРИППА

(На основе рекомендаций специалистов Роспотребнадзора)

- Есть как можно больше продуктов, содержащих витамин С (клюква, брусника, лимон и др.) и блюд с добавлением чеснока и лука.
- Тщательно мыть руки с мылом.
- Промывать полость носа
- Регулярно делать влажную уборку в помещении.
- Вести здоровый образ жизни, высыпаться, сбалансировано питаться, заниматься физкультурой.
- Регулярно проветривать и увлажнять воздух в помещении, в котором находитесь.
- Пользоваться маской в местах скопления людей и в общественном транспорте.
- Избегать тесных контактов с людьми, которые имеют признаки заболевания (чихают и кашляют).
- В случае появления заболевания в семье или на работе начать принимать противовирусные препараты с профилактической целью (с учётом инструкции по применению и противопоказаний)



Что делать при заболевании гриппом?

Самому пациенту при первых симптомах нужно остаться дома, чтобы не только не заразить окружающих, но и вовремя заняться лечением, для чего необходимо немедленно обратиться к врачу. Для предупреждения дальнейшего распространения инфекции заболевшего нужно изолировать от здоровых лиц, желательно выделить отдельную комнату.

Важно!

Родители! Ни в коем случае не отправляйте заболевших детей в детский сад, школу, на культурно-массовые мероприятия. При гриппе крайне важно соблюдать постельный режим, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую, иммунную и другие системы организма.

Самолечение при гриппе недопустимо, и именно врач должен поставить диагноз и назначить необходимое лечение, соответствующее состоянию и возрасту пациента.

Для правильного лечения необходимо строго выполнять все рекомендации лечащего врача и своевременно принимать лекарства. Кроме этого, рекомендуется обильное питьё — это может быть горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Пить нужно чаще и как можно больше.

Важно!

При температуре 38 — 39°C вызовите участкового врача на дом либо бригаду «скорой помощи».

При кашле и чихании больной должен прикрывать рот и нос платком или салфеткой.

Помещение, где находится больной, необходимо регулярно проветривать и как можно чаще проводить там влажную уборку, желательно с применением дезинфицирующих средств, действующих на вирусы.

Общение с заболевшим гриппом следует ограничить, а при уходе за ним использовать медицинскую маску или марлевую повязку.