

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

	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