

**«Профилактика  
ОРВИ и  
гриппа»**



# ГРИПП или ПРОСТУДА?



	ОРВИ	ГРИПП
Начало болезни	Чаще плавное	Всегда острое
Температура тела	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа держится 3-4 дня
Интоксикация организма	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль (висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
Кашель, дискомфорт в области груди	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
Насморк и заложенность носа	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
Горло (покраснение и боль)	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
Покраснение глаз	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом





- Грипп - разновидность острой респираторной вирусной инфекции (ОРВИ). Однако его нередко рассматривают отдельно от остальных заболеваний этой группы, поскольку он отличается от них особо тяжелым течением, наличием тяжелых осложнений и может закончиться смертельным исходом.



Что такое грипп?



## Симптомы гриппа:

- основной симптом - высокая температура (до 41,5 градуса), которая держится несколько дней (до 5);
- на фоне температуры отмечается головная боль (преимущественно в передней части - лоб, глаза, виски), ломота во всем теле, в первую очередь - в ногах;
- чуть позже присоединяется сухой кашель (признак трахеита).
- Насморк, боль в горле не характерны. Также при гриппе не бывает и поноса, если он и появляется, то это либо другая инфекция (например, энтеровирусная), либо побочный эффект лекарств. Тошнота или рвота могут быть, особенно у маленьких детей, они связаны с интоксикацией.





- Лучшим средством противостояния гриппу является его профилактика. Она включает:
- прививки от гриппа (каждый год вакцины от гриппа выпускаются с учетом ожидаемого штамма вируса) - очень высокий уровень надежности профилактики;
- изоляция больных от не заболевших, использование средств индивидуальной защиты (марлевые маски на лицо) эффективны, но в идеале (на самом деле, трудно жестко соблюдать этот режим).
- Использование профилактических лекарственных средств не дает надежной гарантии от заболевания.





- Лечение гриппа включает противовирусные препараты (о них сказано выше), симптоматическое лечение (обезболивающие, жаропонижающие препараты), обильное питье (так как при повышенной температуре теряется много жидкости при дыхании и потении) и режим. Постельный режим очень важно соблюдать в течение всего периода повышенной температуры, так как именно несоблюдение этого условия нередко оказывается чреватым осложнениями.





- Аскорбиновая кислота и витамины не играют никакой роли в профилактике и лечении гриппа.
- Жаропонижающими и обезболивающими препаратами лучше пользоваться только в случаях высокой температуры (выше 39 градусов), за исключением лиц из групп риска, при сильных головных и мышечных болях.





- комфортный температурный режим помещений;
- регулярное проветривание, влажная уборка помещений;
- одеваться по погоде



## ПРОФИЛАКТИКА



- Прикрывайте рот и нос при чихании или кашле
- Избегайте прикосновений ко своему рту и носу
- Соблюдайте «дистанцию» при общении



- Тщательно и часто мойте руки с мылом или протирайте их дезинфицирующими средствами.



## ПРОФИЛАКТИКА



- Избегайте тесных контактов с людьми которые могут быть больными.
- Сократите время пребывания в местах скопления людей



## Здоровый образ жизни:

- достаточный сон;
- правильное питание;
- закаливание;
- физическая активность



## ПРОФИЛАКТИКА



- Правильно используйте медицинскую маску



- ✓ Свести к минимуму контакт с другими людьми
- ✓ Соблюдать постельный режим
- ✓ Обратиться за медицинской помощью
- ✓ Соблюдать правила личной гигиены, использовать медицинскую маску
- ✓ Пить много жидкости

Я ЗАБОЛЕЛ. Что делать?

