

Как отличить грипп от пневмонии, ОРЗ, ОРВИ?

ОРЗ или ОРВИ

- повышается температура тела до 37,5 - 38,5°
- головные боли
- резь в глазах
- насморк
- боли в горле, покашливание
- озноб
- слабость и сонливость



Грипп

- симптомы, аналогичные ОРЗ, но процесс развивается стремительно и более выражено
- сильные головные боли
- может появиться температура выше 38,5 - 40°
- озноб
- боли в мышцах
- повышенное потоотделение
- иногда дискомфорт в животе
- чувствительность к яркому свету
- незначительные изменения в носоглотке



Пневмония

- более 3-5 дней сохраняется высокая температура
- появляется глубокий кашель с трудноотделяемой мокротой
- озноб
- нарастает слабость
- иногда можно ощущать неприятные ощущения или боль в груди



Что делать, чтобы защититься от гриппа



Избегать прикосновений к своему рту и носу.



Мыть руки с мылом до приема пищи, до и после сна, после пребывания в транспорте и на улице, протирать их влажными дезинфицирующими салфетками или раствором-антисептиком для обработки рук.



Избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больны.



Ежедневное употребление свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям.



Пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить ротовую полость от вирусов и бактерий. Такое же положительное действие оказывает лук.



Сократить время пребывания в местах скопления людей.



Проветривать помещения квартиры или офиса 3-4 раза в день.



«Арбидол», оксолиновая мазь, «Виферон» должны применяться в разгар эпидемии гриппа и первые 1-3 дня заболевания. Через 3 дня наступает улучшение состояния при неосложненном течении болезни. Вот еще несколько противовирусных препаратов, которые можно приобрести в аптеке без рецепта и использовать в качестве профилактики: «Анаферон», «Интерферон», «Арбидол», «Лавомакс», «Афлубин».

Что делать, если вы думаете, что у вас грипп

Если появилось недомогание, высокая температура, кашель или боли в горле:



пейте много жидкости в горячем или теплом виде в большом объеме, не менее 2-3 литров в сутки

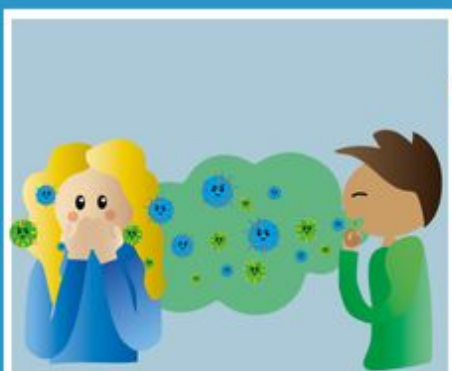


при чихании и кашле прикрывайте рот и нос одноразовыми носовыми платками, после чего утилизируйте их и незамедлительно вымойте руки с мылом



когда вокруг вас люди, используйте маску, чтобы сдержать распространение воздушно-капельных выделений

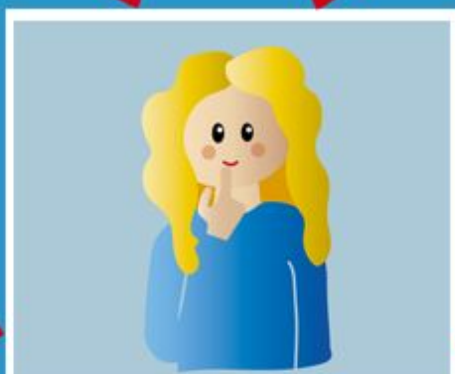
КАК ПЕРЕДАЕТСЯ ГРИПП?



КАШЕЛЬ, ЧИХАНИЕ
(ВОЗДУШНО-КАПЕЛЬНЫМ ПУТЕМ)



РУКОПОЖАТИЕ



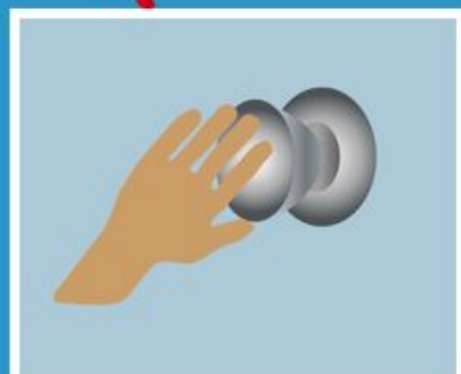
**ПРИКОСНОВЕНИЕ К
ЛИЦУ, ГЛАЗАМ, НОСУ, РТУ**



УХОД ЗА БОЛЬНЫМИ



ГРИПП



**КОНТАКТ С ЗАГРЯЗНЕННЫМИ
ПОВЕРХНОСТЯМИ**

Когда необходимо срочно обратиться к врачу?

У ребенка жар!



Нужно



Поддерживать в комнате температуру 19-20 °С

Проветривать комнату 4 раза день по 15 минут (в отсутствии ребенка)

Ежедневно очищать кожу тела принимая душ или ванну с теплой водой (если нет других указаний врача)

Не допускать обезвоживания, пить часто и понемногу

Соблюдать постельный режим, ограничить физические нагрузки

Отказаться от посещения общественных мест.

Строго выполнять все назначения врача.

Температура тела выше 39,0 °С в подмышечной впадине

Температура тела выше 39,0 °С не снижается через 30 минут после применения жаропонижающего средства.

Температура от 37 °С до 39 °С а также:

сыпь

головная боль, заторможенность, спутанность сознания

тошнота и рвота

боль в животе, понос

озноб и бледность кожи

кашель, усиливающийся при движении, боль в груди

признаки обезвоживания (сухость кожи и слизистых оболочек, сухой язык, более 6 часов нет мочи).

Нельзя



Использовать «физические методы охлаждения»: погружать в холодную воду, растирать кожу спиртосодержащими жидкостями или уксусом

Использовать антибактериальные препараты без назначения врача

Использовать средства, которые могут провоцировать дальнейшее повышение температуры - горчичники, грелки, горячие ванны.

Давать жаропонижающие средства при субфебрильной температуре (<38°С)

Кутать ребенка (это препятствует испарению пота с поверхности кожи и вызывает перегрев).

Отказываться от гигиенических водных процедур.

Поддерживать в комнате заболевшего температуру выше 24 °С