

Как защитить себя и семью от ОРВИ и гриппа!

ОРВИ и грипп – это самые распространенные болезни дыхательных путей, вызываемые вирусами. Они передаются воздушно-капельным путем от больного человека.

Основные жалобы: насморк, першение в горле, осиплость голоса, кашель, повышение температуры, слабость, мышечные боли и другие.

У детей ОРВИ и грипп могут проявляться рвотой, диареей (понос), затрудненным дыханием.

Особое внимание необходимо обратить на профилактику ОРВИ и гриппа у детей, беременных женщин и пожилых людей!

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ И НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППА:

- Обязательно носить маску при наличии больного в семье, на работе
- Смазывать слизистую носа оксолиновой мазью, особенно перед выходом из дома
- Стараться избегать нахождения в местах массового пребывания людей (вокзалы, аэропорты, общественный транспорт, супермаркеты, детские сады и школы)
- Не переохлаждаться, одеваться соответственно погодным условиям.
- Проводить своевременную вакцинацию от гриппа, в первую очередь детям, беременным и пожилым людям по рекомендации врача!
- Иметь аптечку для первичной профилактики ОРВИ и гриппа (термометр, маски, аскорбиновая кислота, интерферон, оксолиновая мазь, солевые растворы в нос и другие)!
- Соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки
- Проводить регулярную влажную уборку и часто проветривать помещения (не реже 3х раз в день).

При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа незамедлительно вызвать врача

Помните о том, что ОРВИ и грипп при ослабленном иммунитете у беременных женщин могут привести к тяжелым осложнениям (бронхит, пневмония, преждевременные роды).

Только врач при личном осмотре может назначить Вам лечение! Не занимайтесь самолечением, оно опасно для Вашего здоровья. Берегите себя и здоровье семьи!

