Боротьба з грипом

Грип - це високозаразне вірусне захворювання з можливістю тяжких ускладнень та ризиком смерті. Його симптоми схожі з іншими гострими респіраторними вірусними інфекціями, але є набагато небезпечнішими. Тому перші ж симптоми ГРВІ вимагають особливої уваги. Найчастішим ускладненням грипу є пневмонія, попереджають у МОЗ. Іноді вона може лише за 4-5 днів призвести до смерті. Також внаслідок ускладнень нерідко розвивається серцева недостатність.

Грип дуже легко передається від людини до людини повітряно-крапельним шляхом - коли хвора людина кашляє, чхає чи просто розмовляє. У зоні зараження перебувають усі в радіусі 2 метрів навколо хворого.

Хвора людина, навіть із легкою формою грипу, становить небезпеку для оточуючих протягом усього періоду прояву симптомів - це, в середньому, 7 днів.

Симптоми, що вимагають лікування вдома

При появі перших симптомів грипу Ви обов'язково повинні залишитися вдома - щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не наражати інших людей на небезпеку, смертельну для деяких із них.

Такими симптомами є: підвищена температура тіла, біль у горлі, кашель, нежить та біль у м'язах.

Інфекційний контроль: прості речі рятують життя

Вірус грипу небезпечний, але не всесильний. Можна легко уникнути зараження грипом навіть під час епідемії, якщо дотримуватись кількох простих речей.

Навіть якщо ознак хвороби немає, уникайте скупчень людей - аби зменшити вірогідність контактів із хворими людьми, при тому, що деякі з них є заразними навіть до появи очевидних симптомів.

Користуйтеся одноразовими масками при необхідності - щоб захистити себе чи оточуючих від зараження. Маскою слід користуватися при догляді за інфекційним хворим чи просто при спілкуванні з ним.

Регулярно провітрювати приміщення і робити вологе прибирання - як у помешканні, так і в робочих приміщеннях, щоб не залишати навколо себе живі віруси й бактерії, що можуть залишатися активними впродовж годин після перебування у приміщенні хворої людини.

Повноцінно харчуйтесь, висипайтесь, уникайте перевтоми - для підвищення опірної здатності організму. Це збільшить ваші шанси запобігти як зараженню, так і важким формам хвороби та її ускладненням.

Пам'ятайте, ваші руки мають бути чистими, адже інфекція потрапляє в організм через рот, ніс та очі, яких ви час від часу торкаєтесь руками.

При перших ознаках хвороби залишіться вдома - не йдіть на навчання, не провокуйте погіршення стану і не наражаєте оточуючих на небезпеку.