

-На дворе весна, а мы опять заболели?

-Ну сколько можно?

-Держитесь, скоро заболеваемость ОРВИ пойдет на спад, но пока не расслабляемся.

-Но ведь я уже болел в этом году? Опять? Да, так бывает. Насчитываются сотни вирусов, вызывающих ОРВИ. Взрослые могут перенести ОРВИ в среднем около 3 раз в год, дети гораздо чаще.

Весной, как и зимой любая ОРВИ может привести к серьезным осложнениям, требующим не только подключения дополнительной терапии, но и лечения в условиях стационара.

Одни болеют легко, другим достается сильнее, но есть люди, для кого крайне опасна любая вирусная инфекция:

- беременные

- малыши

- пожилые люди

- люди с хроническими заболеваниями, с иммунодефицитными состояниями.

Как долго заразен больной ОРВИ? Больной с острой вирусной инфекцией максимально заразен первые 3-5 дней заболевания, далее активность вируса снижается, но вирус может выделяться и через 7-14 дней.

Основные симптомы интоксикация: ломота, температура, слабость, мышечная, головная боль, кашель, боль и першение в горле, чихание, насморк, покраснение глаз

Сколько длится ОРВИ? В среднем 7-10 дней, но симптомы могут сохраняться и 2 недели.

Когда нужен осмотр врача?

1. вы в группе риска и заболели — вызывайте врача на дом
2. ребенка тоже желательно показать врачу как можно быстрее
3. появились одышка, затрудненное дыхание
4. кашель без улучшений
5. у ребенка странное поведение, сильная сонливость, у малышей сильный или, наоборот, слабый плач
6. высокие цифры температуры более 3-5 дней повторное повышение температуры после нормализации
7. рвота, сыпь, боль в ушах

Срочно!

- нарушение сознания
- температура выше 40°C не сбивается
- судороги
- необычно тяжелое состояние
- сыпь, которая не исчезает при надавливании
- сильнейшая головная боль

Как защититься?

1. На будущее - прививка от гриппа

Всегда:

- ❖ мойте руки (носите с собой влажные салфетки или антисептик)
- ❖ не находите рядом с заболевшим, с чихающим, кашляющим
- ❖ если ухаживаете за заболевшим, входите в его комнату в маске и мойте руки после контакта

Если заболели вы:

- ✓ оставайтесь дома
- ✓ отдыхайте
- ✓ проветривайте
- ✓ соблюдайте рекомендации врача

Что делать не надо:

- заниматься самолечением
- парить ноги, ставить горчичники, дышать над кастрюлей
- пить антибиотики без назначения, использовать гомеопатию

Если нужно куда-то пойти, но вы еще болеете наденьте маску, так вы защитите других от передачи инфекции, соблюдайте дистанцию.

#санпросвет

ГРИПП



ОРВИ

ПРОСТУДА

