

Для кого загроза зараження грипу є найбільшою?

Найчутливіші до грипу люди, організм яких ослаблений, зокрема, курінням, незбалансованим харчуванням, хронічним стресом, негараздами в сім'ї чи на роботі. Легко захворіти при перевтомі та переохолодженні.

Найбільш уразливими є діти, які відвідують дитячі дошкільні заклади, школярі та студенти, а також особи, які контактують з великою кількістю людей.

Чому в освітянських закладах оголошується карантин?

В дитячих закладах велика кількість дітей спілкується довгий час, створюючи при цьому умови для швидкої передачі вірусу, і тому діти є основними розповсюджувачами грипу. Для зменшення контакту між дітьми оголошується карантин.

Які заходи профілактики варто застосовувати перед початком і в період епідемії?

Завчасу, тобто не менш ніж за 2-4 тижні до епідемії грипу, проводять щеплення вакцинами проти тих збудників грипу, які очікуються.

Добрий результат дають загартування організму, змачування слизової носа перед виходом з дому оксоліновою або теброфеновою маззю, регулярне вживання полівіта-

мінних комплексів, а також харчових продуктів, що містять багато вітаміну С (цибулі, часнику, хрону, цитрусових, чорної смородини, квашеної капусти тощо).

Під час епідемії грипу додатково живають адаптогени рослинного походження (екстракти лимоннику, елеутерококу, ехінацеї).



УВАГА! ГРИП

Основні симптоматичні прояви грипу

При появі перших симптомів грипу хвора людина обов'язково повинна залишатися вдома, щоб не провокувати ускладнення власної хвороби і не нааражати інших людей на небезпеку, смертельну для деяких з них. Такими симптомами є:

- підвищена температура тіла;
- біль у горлі (фарингіт);
- кашель;
- нежить;
- біль у м'язах.

Маючи будь-який з цих симптомів не варто виходити з дому навіть заради візиту до лікаря, його слід викликати додому.

Якщо стан хворого погіршується, не варто зволікати із госпіталізацією, оскільки тепер

під загрозою перебуває його життя. Необхідно викликати швидку медичну допомогу, якщо виявлені будь-які з цих симптомів:

- сильна блідість або посиніння обличчя;
- ускладнене дихання;
- висока температура тіла, що довго не знижується;
- багаторазове блювання та випорожнення;
- порушення свідомості — надмірна сонливість чи збудженість;
- болі у грудній клітці;
- домішки крові у мокротинні;
- падіння артеріального тиску.



Що робити, якщо виникає загроза захворювання на грип?

1. Відчувши нездужання, необхідно якнайшвидше дістатися додому.
2. Вимити руки та лице милом, а також старанно прополоскати горло теплою підсоленою водою.

3. Обов'язково викликати додому лікаря.

4. Попарити ноги та вдягнути теплі вовняні шкарпетки.

5. Дотримуватися строгого ліжкового режиму.

6. Потрохи, але часто пити тепле пиття (не менш 2-х літрів на день) - лужну мінеральну воду, чай з цитриною, узвар із сухофруктів, морс, молоко з харчовою содою.

7. Не захоплюватися переглядом телепередач та іграми.

