

Простые правила не болеть гриппом и простудой

В период осенней непогоды, зимних холодов или затяжной весны легко подхватить грипп или ОРВИ. И дело не только в изменчивой погоде и сезонной сырости. Ежедневно наш организм атакуют различные вирусы, способные вызвать острую респираторную вирусную инфекцию (ОРВИ). Заражение происходит незаметно. Но через некоторое время наблюдается першение в горле, частое чиханье, сонливость. Домочадцы хлюпают носом и того гляди окончательно заболеют. Остаётся только гадать, где же могли подхватить инфекцию.

А как хотелось бы предотвратить болезнь ещё в самом начале! Поможет в этом соблюдение простых правил профилактики.

Правила профилактики гриппа и ОРВИ

Меры профилактики простудных заболеваний всем давно известны: ежедневная влажная уборка помещений, ношение медицинской маски на лице, промывание носа солевыми растворами и т. д. Но, несмотря на простоту этих мер, ежегодно болеют гриппом и простудой более 50 миллионов наших соотечественников. Поэтому очень важно помнить, что после контакта с простуженным человеком необходимо прибегать к мерам экстренной профилактики.

Что такое экстренная профилактика

«Экстренная профилактика» - это применение лекарственного препарата с целью предупреждения заболевания в случае контакта с болеющим человеком и (или) в период эпидемии.

Симптомы гриппа и ОРВИ

Первые признаки различных ОРВИ известны каждому. Повышение температуры тела, озноб, слабость, светобоязнь и многое другое указывают на то, что, скорее всего, мы уже бодем респираторной вирусной инфекцией или сразу несколькими из них. На этом этапе главное – не натворить ошибок. Необходимо начать правильно помогать себе, не усугубляя болезнь и избегая осложнений.