

Инструкция «Что делать, если Вы заболели гриппом или ОРВИ»

Как я узнаю о том, что я заболел гриппом?

Вероятность гриппа и ОРВИ велика, если присутствуют некоторые или все из этих симптомов:

- высокая температура
- кашель
- боль в горле
- насморк или заложенный нос
- ломота в теле
- головная боль
- озноб
- чувство усталости
- иногда понос и рвота

Важно отметить то, что не у каждого заболевшего гриппом и ОРВИ будет высокая температура.

Что я должен делать, если я заболел?

Если вы заболели с проявлением гриппоподобных симптомов в эпидемический по гриппу сезон, вы должны оставаться дома и избегать контактов с другими людьми, ожидая оказания медицинской помощи.

Какие существуют тревожные симптомы?

У детей

- Учащенное или затрудненное дыхание
- Возбужденное состояние, при котором ребенок сопротивляется, когда его берут на руки
- Отказ от достаточного количества питья
- Нежелание просыпаться или отсутствие активности
- Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

У взрослых

- Затрудненное дыхание или одышка
- Боль или сдавливание в груди или брюшном отделе
- Внезапное головокружение
- Спутанность сознания
- Некоторое облегчение симптомов гриппа и ОРВИ, которые позже возобновляются, сопровождаясь жаром и усилившимся кашлем

Есть ли лекарства против гриппа и ОРВИ?

Есть противовирусные препараты, которые врач может прописать как для применения против гриппа и ОРВИ.

Данные препараты могут быстро поставить вас на ноги, а также могут предотвратить серьезные осложнения.

В течение данного сезона гриппа и ОРВИ противовирусные препараты применяются в основном для лечения людей с тяжелой формой заболевания, в том числе тех, которым

необходима госпитализация; а также – для лечения людей, у которых имеется наибольший риск возникновения серьезных осложнений после гриппа.

Ваш лечащий врач решит, нужны ли противовирусные препараты для лечения вашего заболевания.

Как долго я должен оставаться дома, если я заболел?

По крайней мере, 24 часа после исчезновения высокой температуры, кроме случаев обращения за медицинской помощью.

Ваша высокая температура должна пройти без применения жаропонижающего средства.

Вы должны оставаться дома и не ходить на работу, в школу, не отправляться в поездку, не ходить в магазин, не посещать общественные мероприятия и публичные собрания.

Что я должен делать во время болезни?

Держитесь подальше от окружающих настолько это возможно, чтобы не заразить их. Если вам надо выйти из дома, например, чтобы получить медицинскую помощь, надевайте маску для лица, если она у вас есть, или прикрывайте рот при кашле или чихании платком. Также чаще мойте руки во избежание распространения гриппа среди окружающих.

Директор МОУ «Школа №2»
Города Алушты



М.Н. Скрипникова