

МЕРКИ ЗА ПРЕДПАЗВАНЕ ОТ ГРИП И ОСТРИ РЕСПИРАТОРНИ ЗАБОЛЯВАНИЯ

Грипът и ОРЗ

Механизмът на предаване е:

- По въздушно-капков път от болен човек, който кашля или киха.
- Ако мръсни ръце или други заразени повърхности попаднат в устата ви.

Кои са най-уязвимите групи?

- Бременните жени
- Децата
- Хората с хронични заболявания
- Възрастните хора над 65 години и тези, които са потребители на социални домове.
- Хората в активна възраст с рискови професии – здравни работници, работещи в аптеки и др.

За предпазване от заразяване най-важно е да се избягват контакти с болни хора и да се спазва добра лична хигиена.

Какво трябва да правим, ако усетим симптоми ?

При наличие на симптоми всеки човек трябва да посети личния си лекар и да не ходи болен на работа или училище.



Лекуващият лекар ще ви назначи съответното лечение. В никакъв случай да не се прибягва към самолечение, с цел предотвратяване на усложненията.

Инкубационен период

Инкубационният период най - често е от един до седем дни.

Основният начин за разпространение е по въздушно-капков път при говорене, кихане или кашляне.

Спазвайте следните съвети за намаляване на възможността от заразяване:

- Избягвайте да докосвате с ръце устата и носа си.



- Мийте грижливо ръцете си със сапун и вода или ги почиствайте редовно с мокри кърпички съдържащи алкохол.



- Избягвайте близки контакти с хора, които е възможно да са болни.



- Намалете, ако е възможно, времето, което прекарвате на оживени места.
- Проветрявайте редовно помещенията, които обитавате.
- Покривайте носа и уста си с кърпичка когато кашляте или кихате. Изхвърляйте кърпичките, след като ги използвате.



- Стойте настрана от другите, за да намалите възможността от заразяване на останалите.
- Носете маска на лицето, когато сте сред други хора.

Почиствайте и дезинфекцирайте често докосваните повърхности у дома, работното място или училище, особено когато някой е болен.

Спете достатъчно, бъдете физически активни, намалете стреса, пийте много течности и яжте питателна, богата на витамини храна.

Поставяйте си за цел да не се преуморявате или стресирате. Доказана е връзката стрес - простудни заболявания.

Не претопляйте дома си през есенно – зимния сезон и проветрявайте редовно помещенията. Подобрете въздушния поток в жилищното пространство, като отваряте прозорците.

