Автор: А.Макеенко, медсестра отделения профилактики



У многих людей существует заблуждение, что грипп и ОРВИ вызывает переохлаждение. На самом деле это вирусы, которые держаться на окружающих поверхностях. так, на пластмассе они сохраняются около 48 часов, на влажных поверхностях (салфетках – 72 часа, а на стекле и вовсе до 10 дней, поэтому одноразовые платочки, поручни в автобусах и метро, журналы, дверные ручки, клавиатура, мобильный телефон компьютерная мышка – основные переносчики вирусов. На фоне переохлаждения (впрочем, как и других неблагоприятных воздействий, временно снижающих иммунитет) человек становится более восприимчивым к вирусам.
Признаки ОРВИ: незначительное повышение температуры, першение и боль в горле, насморк, слабость.

Признаки гриппа: резкое повышение температуры (39-40С), головная боль, озноб, лихорадка, ломота в суставах и мышцах, светобоязнь.

При этом инкубационный период гриппа очень короткий – всего 2-3 суток, а при ОРВИ он может колебаться от 3 до 14 дней. Однако именно в этот период человек является наиболее заразным

Как себя спасать?

Симптоматические средства на основе парацетамола для снижения температуры.

Не забывайте пить больше жидкости (морса, чая с лимоном, отвара шиповника, негазированной воды), чтобы избежать интоксикации.

Во время болезни запас витаминов в организме расходуется очень активно, поэтому оптимальным будет сочетание витаминов группы А. Е. С. В.

Теплый куриный бульон может стать отличным лекарством при гриппе и ОРВИ. Он уменьшает движение нейтрофилов – клеток, которые вызывают воспаление при инфекции.

Для удаления вирусов со слизистой носа промывайте его солевыми растворами. В моменты , когда такой возможности нет, рассасывайте таблетки от насморка. в домашних условиях можно делать ингаляции (на основе календулы, зверобоя, ромашки, цветков липы, эвкалипта, крапивы или шалфея).