

Грип - симптоми и превенция



Какви са симптомите на грип?

Грипът е заразно заболяване, за което е характерна есенно-зимна сезонност. Причинява се от различни вируси - А, В и С, които предизвикват идентична клинична картина - внезапното начало с втрисане, висока температура, общо неразположение, болки в мускулите и ставите. Периодът от заразяването до появата на първите симптоми е от няколко часа до 2-3 дни.

Как се заразяваме с грип?

Заразяването става по въздушно-капков път – чрез кихане и кашляне, но вирусите са устойчиви във външната среда и могат да преживеят няколко часа върху повърхности и запрашена среда. Честото измиване на ръцете и доброто проветряване намалява възможността за заразяване от околните предмети и повърхности.

Какви са усложненията на грип?

Наблюдават се пневмонии, синусити, отити, миокардити и др. Най-уязвими за развитието на усложнения са малките деца и възрастните с хронични заболявания. Често това са вторични бактериални инфекции.

Как да се предпазим от грип?

Ваксинирайте се със сезонна противогрипна ваксина. Това е най-ефективният метод за предпазване от грипна инфекция. Противовирусните препарати се използват с

цел намаляване продължителността на боледуване и риска от усложнения. Те са най-ефективни ако се приемат в първите 24 до 48 часа от появата на симптомите.

Избягвайте самолечението. При липса на усложнения грипът се лекува в домашни условия със симптоматични средства, витамини и достатъчно количество течности. Използването на антибиотици при заболяване, неусложнено с бактериална инфекция, не е необходимо. Антибиотик може да се приема само след преценка от лекуващия лекар.

Избягвайте близък контакт с болни лица, масовите мероприятия и използването на обществения транспорт.

При заболяване останете в дома си. Да не се посещава работно място, детско или учебно заведение по време на заболяването.

Измивайте редовно ръцете си със сапун и вода, особено след кихане и кашлица. При липса на условия за миене на ръцете използвайте влажни хигиенни кърпички за ръце.

Покривайте устата и носа си с ръка или кърпичка за еднократна употреба при кашлица и кихане. След употреба изхвърляйте носните кърпички на местата за битов отпадък.

