

У зв'язку зі зростанням захворюваності на ГРВІ та грип у м.Луцьку тимчасово призупинено освітній процес з 07 по 10 лютого 2018 року. Навчальні заняття розпочнуться з 12 лютого.

Волинський обласний центр здоров'я рекомендує:

ЯК ВБЕРЕГТИСЯ ВІД ГРИПУ та ГРВІ



НЕ ЗАЙМАЙТЕСЬ САМОЛІКУВАННЯМ!
Не приймайте антибактеріальні препарати – вони неефективні при грипі. Призначити антибіотики може тільки лікар у разі призначення бактеріального ускладнення.

Пам'ятайте, що підвищення температури тіла при грипі є захисним механізмом, тому знижувати температуру слід лише тоді, коли вона перевищує 38°C.

ГРИП – це гостре вірусне захворювання, яке швидко поширюється серед людей до здорової переважно повітряно-крапельним шляхом. Грип має симптоми, схожі з іншими гострими респіраторними інфекціями (ГРВІ), але є набагато небезпечнішим, тому перші ж симптоми грипу вимагають особливої уваги.

КЛІНІЧНІ ОЗНАКИ ГРИПУ:

- раптовий початок захворювання
- швидке підвищення температури тіла понад 38°C
- загальна слабкість
- біль у м'язах та суглобах
- першіння у горлі та за грудницею
- помірний нежить
- головний біль
- підвищена пітливість
- сухий (ноді вологий) кашель
- в окремих випадках – блювота, пронос

ЯКЩО У ВАС СИМПТОМИ ГРИПУ:

- залишайтеся вдома і не йдіть на роботу, до школи чи у людні місця
- величезна кількість додам
- при кашлі або чханні прикривайте ніс і рот одностороннім носовим серветкою, яку відразу ж після використання потрібно викинути
- не слід контактувати з іншими членами родини (крім особи, яка здійснює догляд)
- пийте теплі напої у великій кількості – чай з лимоном, календулою, малиною, чорною смородиною, морквою, медом

ДЛЯ ПРОФІЛАКТИКИ ГРИПУ ТА ГРВІ ДОТРИМУЙТЕСЬ ТАКИХ ПРАВИЛ:

- уникайте близького контакту з людьми, що мають ознаки респіраторної інфекції
- обмежуйте відвідування місць з великою кількістю людей
- часто провітрюйте приміщення, робіть вологе прибирання
- намагайтеся не торкатися очей, носа або рота немитими руками
- ретельно і якомога частіше мийте руки з милом або обробляйте антисептиком, що містить не менше 60% спирту
- дотримуйтеся здорового способу життя, що передбачає повноцінний сон, вживання здорової їжі, фізичну активність
- у період епідемії грипу перед виходом із дому змазуйте порожнину носа оксоліновою маззю
- одягайте маску при спілкуванні з хворими на грип або ГРВІ
- напередодні епідемії проконсультуйтеся у лікаря щодо проведення вакцинації проти грипу

і будьте здорові!