

Как защитить себя и семью от ОРВИ и гриппа!

ОРВИ и грипп – это самые распространенные болезни дыхательных путей, вызываемые вирусами. Они передаются воздушно-капельным путем от больного человека.

Основные жалобы: насморк, першение в горле, осиплость голоса, кашель, повышение температуры, слабость, мышечные боли и другие.

У детей ОРВИ и грипп могут проявляться рвотой, диареей (понос), затрудненным дыханием.

Особое внимание необходимо обратить на профилактику ОРВИ и гриппа у детей, беременных женщин и пожилых людей!

КАК ИЗБЕЖАТЬ ЗАРАЖЕНИЯ И НЕ ДОПУСТИТЬ ОСЛОЖНЕНИЙ В ПЕРИОД ПОДЪЕМА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРВИ И ГРИППА:

- Обязательно носить маску при наличии больного в семье, на работе
- Смазывать слизистую носа оксолиновой мазью, особенно перед выходом из дома
- Стараться избегать нахождения в местах массового пребывания людей (вокзалы, аэропорты, общественный транспорт, супермаркеты, детские сады и школы)
- Не переохлаждаться, одеваться соответственно погодным условиям.
- Проводить своевременную вакцинацию от гриппа, в первую очередь детям, беременным и пожилым людям по рекомендации врача!
- Иметь аптечку для первичной профилактики ОРВИ и гриппа (термометр, маски, аскорбиновая кислота, интерферон, оксолиновая мазь, солевые растворы в нос и другие)!
- Соблюдать личную гигиену, чаще мыть руки
- Проводить регулярную влажную уборку и часто проветривать помещения (не реже 3х раз в день).

При появлении первых признаков ОРВИ и гриппа незамедлительно вызвать врача.

Помните о том, что ОРВИ и грипп при ослабленном иммунитете у беременных женщин могут привести к тяжелым осложнениям (бронхит, пневмония, преждевременные роды).

**Только врач при личном осмотре может назначить Вам лечение! Не занимайтесь самолечением, оно опасно для Вашего здоровья.
Берегите себя и здоровье семьи!**





Өзіңізді және отбасыңыздың ЖРВИ мен тұмаудан қалай қорғауға болады!

ЖРВИ мен тұмау — бұл тыныс алу жолдарының, вирустар туындататын ең көп таралған аурулары. Олар науқас адамнан ауа-тамшы жолымен жұқтырылады.

Негізгі белгілері: мұрынның бітелуі, тамақтың жыбырлауы, дауыстың қырылдауы, жөтел, дене қызуының көтерілуі, әлсіздік, бұлшық еттердің ауырсынуы және т.б.

ЖРВИ мен тұмау балаларда құсумен, іш өтумен, тыныс алуының қиындауымен білінуі мүмкін.

Балалардың, жүкті әйелдер мен қарттардың ЖРВИ және тұмаумен сырқаттануына жол бермеу ісіне баса назар аудару керек!

ЖРВИ МЕН ТҰМАУ АУРУЫ КӨБЕЙГЕН КЕЗЕҢДЕ АУРУ ЖҰҚТЫРУДАН ҚАЛАЙ САҚтануға ЖӘНЕ ҚАЛАЙ АСҚЫндырмауға болады:

- Отбасында, жұмыста ауру адам бар болған кезде міндетті түрде бетперде кию керек
- Мұрынның сілемейлі қабатын, әсіресе үйден шығар кезде оксолин майымен майлау керек
- Адамдар көп жиналатын орындарға бармау керек (вокзал, әуежай, қоғамдық көлік, супермаркет, балабақша мен мектеп)
- Қатты тоңбау, ауа райына байланысты киім кию керек
- Ең алдымен балаларға, жүкті әйелдер мен қарттарға дер кезінде дәрігердің кеңесіне сәйкес тұмаудан қорғайтын вакцина жасау керек!
- ЖРВИ мен тұмаудың алғашқы профилактикасы үшін дәрі қобдишасының болуы (термометр, бетперде, аскорбин қышқылы, интерферон, оксолин майы, мұрынға тамызатын тұзды ерітінділер және басқа)!
- Жеке тазалықты сақтау, қолды жиі жуу
- Ұдайы ылғалды тазалау шараларын жүргізіп, үй-жайды желдетіп отыру керек (күніне 3 реттен жиілетпей).

ЖРВИ мен тұмаудың алғашқы белгілері білінген кезде дереу дәрігер шақырту керек.

ЖРВИ мен тұмау иммунитеті әлсіреген жүкті әйелдерді түрлі асқынушылықтарға душар етуі мүмкін екенін есте сақтаңыз (бронхит, пневмония, мерзіміне жетпей босану).

Тек дәрігер ғана Сізге жеке тексеру барысында ем тағайындай алады! Өз бетіңізше емдеумен айналыспаңыз, ол Сіздің денсаулығыңыз үшін қауіпті. Өзіңізді және отбасыңыздың денсаулығын сақтаныз!

