

ОСТОРОЖНО, СЕЗОН ГРИППА И ОРВИ



→ **ОПАСНОСТЬ:** вирус может привести к тяжёлым осложнениям

Грипп — острое вирусное заболевание, которое поражает дыхательные пути, вызывает высокую температуру и интоксикацию. Без лечения возможны осложнения: пневмония, бронхит, поражение сердца и нервной системы.

ОРВИ — группа респираторных вирусов, передающихся воздушно-капельным путём.

ПУТИ ВОЗДЕЙСТВИЯ: воздушно-капельный (кашель, чихание, разговор), контактный (грязные руки, общие предметы), скопление людей в закрытых помещениях.

Как снизить риск заболевания?

- Регулярно мойте руки с мылом, особенно после улицы и контакта с общими поверхностями (дверные ручки, кнопки лифтов, перила).
- Используйте антисептики для рук в течение дня.
- Носите маску в местах скопления людей и общественном транспорте, меняйте её каждые 2 – 3 часа.
- Проветривайте помещение каждые 2 часа по 10 – 15 минут.
- Укрепляйте иммунитет: полноценный сон, витамины, тёплое питьё, прогулки на свежем воздухе.
- Избегайте переохлаждения — одевайтесь по погоде, не сидите на сквозняках.

Что делать, если вы заболели?

- Оставайтесь дома — не посещайте работу, учёбу и общественные места.
- Соблюдайте постельный режим — организм тратит силы на борьбу с вирусом.
- Пейте тёплую жидкость (морсы, чай с лимоном, вода) — это помогает снизить интоксикацию.
- Проветривайте комнату.
- Принимайте лекарства только по назначению врача — не занимайтесь самолечением.

Что делать запрещено:

- Ходить на работу, учёбу или в общественные места при симптомах — вы заражаете окружающих и теряете время для лечения.
- Сбивать температуру до 38°C — это защитная реакция организма, вирус погибает при 37–38°C. Принимайте жаропонижающее только при 38,5°C и выше (или при очень плохой переносимости).
- Пить алкоголь, кофе и энергетики — они ослабляют иммунитет, обезвоживают организм и перегружают сердце.
- Принимать антибиотики без назначения врача — они не действуют на вирусы, только на бактерии, и могут навредить.
- Прерывать лечение и выходить на работу при первом улучшении — вирус ещё активен, это может привести к рецидивам и осложнениям.