Как да се предпазим от грип



Министерството на здравеопазването публикува информация за грипа и съвети как да се предпазим в сезона на грипа.

Какво представлява грипът?

Грипът е заразно заболяване, което се наблюдава всяка година през есенно-зимния период. Причинява се от няколко вируса - A, B и C, които не могат да се различат симптоматично.

Какви са симптомите на грипа?

Характерно е внезапното начало с втрисане, висока температура, общо неразположение, болки в мускулите и ставите. Периодът от заразяването до появата на първите симптоми е средно 2 до 5 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. Вирусите се предават от болни на здрави хора основно чрез секрета, който се отделя от носа и устата при кихане и кашляне. Честото измиване на ръцете и доброто проветряване намалява възможността за заразяване от околните предмети и повърхности.

Какви са усложненията на грипа?

Наблюдават се пневмонии, синуити, 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 защитим от грип?

Ваксинирането със сезонна противогрипна ваксина е най-ефективният метод за предпазване от грипна инфекция. Противовирусните препарати се използват за лечение 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.

Използването на антибиотици при вирусно заболяване, неусложнено с бактериална инфекция, е излишно и с нищо не помага на организма. Антибиотик може да се приема само след преценка от лекуващия лекар, спазвайки вида, дозата и продължителността на изписания препарат.

Как да предпазим околните, ако имаме симптоми?

Избягвайте близък контакт с болни лица. Избягвайте местата с много хора и масовите мероприятия.

Ако сте болен, стойте на безопасно разстояние от другите, за да ги предпазите от заболяване. Избягвайте използването на обществения транспорт при възможност.
Използвайте хирургическа маска, ако имате такава възможност.

При заболяване останете вкъщи, не ходете на работа или училище и не излизайте по други причини.

Измивайте редовно ръцете си със сапун и вода, особено след кихане и кашлица.

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

При липса на условия за миене на ръцете използвайте влажни хигиенни кърпички за ръце.

Почиствайте твърдите повърхности като дръжки на врати, телефони, дистанционни управления и други често с обикновен почистващ препарат.

При липса на усложнения грипът се лекува в домашни условия с медикаменти, които облекчават симптомите, и достатъчно количество течности.

Не прибягвайте до самолечение. Потърсете медицинска помощ при първите симптоми.