

Осторожно: грипп!

27.01.2016

Управление МЧС по Западному округу предупреждает: в холодное время года вирусные инфекции распространяются особенно активно!

Характерными проявлениями гриппа является внезапное начало заболевания, сопровождающееся резким повышением температуры тела (выше 38-40°С), ознобом, головной болью, болью в мышцах, общей слабостью, кашлем. Болезнь может протекать легко, однако могут наблюдаться тяжёлые формы течения вплоть до смертельных исходов. Каковы общие меры по профилактике гриппа? Прежде всего,

следует избегать контактов с заболевшими, сократить время пребывания в местах массового скопления людей и в общественном транспорте, мыть руки с мылом и промывать нос тёплой водой. Дома важно регулярно делать влажную уборку, проветривать и увлажнять воздух в помещении. Не менее важно вести здоровый образ жизни, который включает в себя полноценный сон, сбалансированное питание, физическую активность. Заболевшим следует остаться дома и немедленно обратиться к врачу. Самолечение при гриппе недопустимо! Только врач может поставить диагноз и назначить лечение, соответствующее состоянию и возрасту больного. Следует строго выполнять все рекомендации лечащего врача и соблюдать постельный режим во время болезни, так как при заболевании увеличивается нагрузка на сердечно-сосудистую систему организма. Рекомендуется обильное питье - горячий чай, клюквенный или брусничный морс, щелочные минеральные воды. Для предупреждения распространения инфекции больного следует изолировать от здоровых лиц (желательно выделить отдельную комнату).

Ирина Ангарикова

Адрес страницы: <http://novo-peredelkino.mos.ru/presscenter/news/detail/2468948.html>

[Управа района Ново-Переделкино](#)