Грипп: что делать, если вы заболели

В Красноярске в течение последних дней превышен эпидемический порог заболеваемости острыми респираторно-вирусными инфекциями (ОРВИ) и гриппом, а это значит, что риск заболеть увеличился.

Мы уже писали о мерах профилактики, напомним основные из них:

- старайтесь избегать мест скопления людей;
- в случае пребывания в таких местах, используйте марлевые повязки (медицинские маски), которые необходимо менять каждые 2 часа;
- увеличьте в рационе употребление фруктов и овощей, особенно богатых витамином С (шиповник, киви, цитрусовые, квашеная капуста), принимайте поливитамины;
- соблюдайте меры личной гигиены — чаще мойте руки, пользуйтесь носовыми платками, салфетками;
- проветривайте рабочие и жилые помещения, проводите влажную уборку с использованием моющих и дезинфицирующих средств;
- постарайтесь чаще бывать на свежем воздухе.

Отдельно следует отметить, что специалисты не рекомендуют в качестве профилактики применять специальные противовирусные средства, так как раннее их применение снизит лечебный эффект в случае заболевания.

Если вы всё-таки заболели

Теперь рассмотрим ситуацию, если принятые меры профилактики оказались недостаточно эффективны и избежать заболевания не удалось.

- Не поддавайтесь панике. Своевременные и правильные действия позволят избежать тяжёлых последствий заболевания.
- Откажитесь от посещения работы или учёбы. Соблюдайте постельный режим. Если даже симптоматика на определённый момент не кажется вам столь серьёзной, ваше состояние может быстро ухудшиться, особенно в случае умственного или физического напряжения. Кроме того, отправляясь больным на работу, вы подвергаете риску заражения своих коллег. По этой же причине, по возможности, ограничьте контакты с родственниками.
- Обязательно обратитесь за медицинской помощью, при высокой температуре вызовите врача на дом. Не надейтесь на Интернет и рекламу современных препаратов. Не занимайтесь самолечением. Правильно оценить состояние, поставить диагноз и назначить адекватное лечение может только врач!
- Если температура выше 39 °С, а общее состояние тяжёлое, незамедлительно обращайтесь в скорую медицинскую помощь. Особенно опасны проявления со стороны органов дыхания — сильный кашель, чувство нехватки воздуха, одышка, боли в грудной клетке. Такие симптомы могут быть признаками развития пневмонии, которая является наиболее грозным осложнением гриппа и самой частой причиной летальных исходов.
- Если вам рекомендуют госпитализацию, не стоит отказываться, так как в некоторых случаях обеспечить качественное лечение можно только в условиях стационара. Помните, что симптоматика при гриппе развивается молниеносно, а состояние может сильно ухудшиться в течение нескольких часов; несвоевременное или непрофессиональное лечение может значительно осложнить течение заболевания и его исход.
- Наступившее в Красноярске потепление, скорее всего, приведёт к очередному росту количества заболевших ОРВИ и гриппом, поэтому с целью снижения риска заражения стоит провести предстоящие выходные на свежем воздухе, не забывая при этом о мерах профилактики.

Заместитель проректора по организации и сопровождению проектов Владимир Антолиновский, 3 февраля 2016 г.

© Сибирский федеральный университет. Редакция сайта: +7 (391) 246-98-60, info@sfu-kras.ru.

Адрес страницы: https://news.sfu-kras.ru/node/16649