

Chroń się przed gripą



[1]

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed gripą jest szczepienie. Jest jeszcze kilka zasad, których warto przestrzegać by uniknąć choroby.

Nie lekceważ grypy - chroń siebie i innych - przy wystąpieniu objawów takich jak gorączka, bóle głowy, bóle mięśniowo-stawowe, kaszel, ból gardła zostań w domu, w przypadku nasilenia objawów - zwłaszcza wystąpienia duszności - niezwłocznie skontaktuj się z lekarzem.

Grypa to ostra choroba zakaźna wywołana przez wirus grypy, która atakuje głównie płuca i oskrzela.

Najczęstsze objawy grypy:

- nagłe zachorowanie
- temperatura, która wynosi ponad 38 ° C
- kaszel
- ból mięśni i/lub głowy
- złe samopoczucie
- dreszcze
- bóle w klatce piersiowej
- u dzieci bardzo często występują objawy żołądkowo-jelitowe (głównie nudności i wymioty)

Grypę bardzo często myli się z przeziębieniem

Najczęstsze objawy przeziębienia:

- ból gardła i oczu
- kichanie

- zmniejszenie drożności nosa, czasami wyciek z nosa
- utrata apetytu
- rzadziej – gorączka lub stan podgorączkowy

Jak można chronić się przed grypą?

Najskuteczniejszym sposobem ochrony przed zachorowaniem jest szczepienie przeciw grypie. Szczepionka zmniejsza prawdopodobieństwo zachorowania, a jeśli do niego dojdzie – łagodzi przebieg choroby. Wirusy grypy mutują, dlatego aby jak najlepiej ochronić się przed zachorowaniem, należy się szczepić co roku.

- regularnie myj ręce wodą z mydłem
- zasłaniaj usta i nos chusteczką jednorazową podczas kichania i kaszlu, następnie wyrzucaj zużyte chusteczki do kosza na śmieci
- kichaj w zgięcie łokcia, zasłaniając nos i usta
- podczas choroby przebywaj w domu
- unikaj chorych
- w środkach transportu zbiorowego unikaj niepotrzebnego dotykania powierzchni i elementów ich wyposażenia
- unikaj bliskiego kontaktu „twarz w twarz” z innymi podróżnymi
- unikaj masowych zgromadzeń

W jaki sposób leczyć grypę?

Wirusa grypy nie zwalczają antybiotyki ani leki dostępne w aptece bez recepty. Skuteczne są leki antywirusowe, które przepisuje lekarz. Powinny być podane w ciągu 48 godzin od pojawienia się pierwszych objawów i po zdiagnozowaniu grypy (na podstawie wymazu).

Najczęstsze powikłania pogrypowe:

- zapalenie płuc i oskrzeli
- zakażenie meningokokowe
- zaostrzenie astmy
- zapalenie ucha środkowego
- choroby serca toksycznego
- zapalenie mięśni
- choroby nerek
- powikłania neurologiczne
- wstrząs, a nawet zgon

Odnośniki:

[1] <https://www.torun.pl/sites/default/files/grypa.jpg>