

Как отличить грипп от пневмонии, ОРЗ, ОРВИ?

ОРЗ или ОРВИ

- повышается температура тела до 37,5-38,5
- головные боли
- резь в глазах
- насморк
- боли в горле, покашливание
- озноб
- слабость и сонливость



Грипп

- симптомы, аналогичные ОРЗ, но процесс развивается быстро
- чувствительность к яркому свету
- изменения в носоглотке
- головные боли
- может появиться температура 38,5-40
- озноб
- боли в мышцах
- повышенное потоотделение
- дискомфорт в животе



Пневмония

- более 3-5 дней сохраняется высокая температура
- появляется глубокий кашель с трудноотделяемой мокротой
- озноб
- нарастает слабость
- иногда можно ощущать боль в груди



Что нужно делать, чтобы не заболеть?



Избегать прикосновений к своему рту и носу.



Мыть руки с мылом до приема пищи, до и после сна, после пребывания в транспорте и на улице, протирать их влажными дезинфицирующими салфетками или раствором-антисептиком для обработки рук.



Избегать тесных контактов с людьми, которые могут быть больны.



Ежедневное употребление свежих овощей и фруктов позволит повысить общий иммунитет к вирусным заболеваниям.



Пожевать несколько минут зубчик чеснока, чтобы полностью очистить ротовую полость от вирусов и бактерий. Такое же положительное действие оказывает лук.



Сократить время пребывания в местах скопления людей.



Проветривать помещения квартиры или офиса 3-4 раза в день.