

# ОРВИ или

# ГРИПП?

## ОСТРАЯ РЕСПИРАТОРНАЯ ВИРУСНАЯ ИНФЕКЦИЯ (ОРВИ)

- постепенное повышение температуры в течение 2-3 дней
- головная боль умеренной интенсивности
- выраженный кашель с мокротой
- сильный насморк
- боль в горле
- может быть увеличение лимфатических узлов

**ПОМНИТЕ!** Болезнь начинается внезапно с развитием осложнений уже в первые 24 часа.

Опасаться встречи с вирусом следует всем, но особенно: беременным женщинам, детям раннего возраста, пожилым людям и лицам, непривитым против гриппа.

## ГРИПП

- высокая температура (38,5 - 40°), выраженный озноб
- слабость в течение 4-5 дней
- интенсивная головная боль, головокружение
- светочувствительность, резь в глазах
- ломота в суставах и мышцах
- обильное потоотделение
- сухой сильный кашель и першение в горле
- тошнота

Если к этим симптомам присоединяется:

- одышка, затрудненное дыхание
- боль в грудной клетке
- боли в животе
- лихорадка, не сбивающаяся жаропонижающими средствами
- резкое головокружение
- рвота или диарея
- кровотечение из носа

**высока вероятность заражения высокопатогенным гриппом A/H1N1**



## ВНИМАНИЕ ГРИПП!

## Как защитить себя и других?

В эпидсезон циркуляции вирусов гриппа и ОРВИ ВАЖНО соблюдать меры профилактики:



Прикрывайте рот и нос бумажной салфеткой во время кашля или чихания. Если у вас нет салфетки, при кашле или чихании прикрывайтесь локтем или плечом, а не ладонью.



Немедленно выбрасывайте использованные салфетки.



Соблюдайте гигиену рук. Мойте руки водой с мылом как можно чаще, особенно после кашля или чихания. Важно мыть руки после улицы, посещения магазинов, при работе на производстве и в офисе.



При первых симптомах гриппа обратитесь к врачу. Категорически нельзя заниматься самолечением. Оно опасно развитием тяжелых осложнений.



Избегайте близкого контакта с больными людьми. Соблюдайте расстояние **не менее 1 метра** от больных.



Оставайтесь дома, если Вы или Ваш ребенок заболели. Не ходите на работу, в школу, не посещайте общественные места.



Избегайте объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах.



Избегайте трогать руками глаза, нос или рот. Гриппозный вирус распространяется этими путями.



Соблюдайте здоровый режим, включая полноценный сон, потребление пищевых продуктов богатых белками, витаминами и минеральными веществами, физическую активность.



Чистка и регулярная дезинфекция поверхностей (столов, дверных ручек, гаджетов и др.) удаляет и уничтожает вирус. Чаще проветривайте помещение.

# ГРИПП или ПРОСТУДА?



	ОРВИ	ГРИПП
<b>Начало болезни</b>	Чаще плавное	Всегда острое
<b>Температура тела</b>	Выше 38°C поднимается редко	39°C и выше достигает за 2-3 часа дергится 3-4 дня
<b>Интоксикация организма</b>	Слабая, общее состояние удовлетворительное	Озноб, пот, сильная головная боль висках и в области глаз), боязнь света, головокружение, ломота. Все это проявляется резко и нарастает стремительно.
<b>Кашель, дискомфорт в области груди</b>	Сухой, отрывистый, умеренно выраженный, появляется сразу	Мучительный, с болью, появляется на 2-е сутки
<b>Насморк и заложенность носа</b>	Часто основной симптом	Появляется не сразу, выражены не так ярко
<b>Горло (покраснение и боль)</b>	Один из основных симптомов	В первые дни болезни проявляется не всегда
<b>Покраснение глаз</b>	Если присоединяется бактериальная инфекция	Частый симптом

