

Що потрібно знати про грип і ГРВІ

Кажуть, від грипу не можна вберегтися. А ви спробуйте! Щоб уникнути захворювання, дотримуйтеся простих рекомендацій

Як захиститися

✓ Зведіть до мінімуму відвідування місць скупчення людей — магазинів, громадського транспорту, театру, цирку

✓ Застерігайте дитину не торкатися брудними руками їжі, очей, носа та рота

✓ Привчайте дитину часто та ретельно мити руки з милом, особливо після відвідування громадських місць. Якщо поруч немає води, то користуйтеся спиртовмісним спреєм для рук

✓ Промивайте ніс гіпертонічним сольовим розчином. Це очищує його від шкідливих мікроорганізмів, слизу та пилу

✓ Навчіть дитину користуватися медичною або марлевою маскою під час перебування в громадських місцях. Маску слід змінювати що три години

✓ Загартовуйте організм дитини та більше гуляйте з нею на свіжому повітрі

✓ Не допускайте переохолодження або перегрівання організму дитини

✓ Дотримуйтеся режиму дня й привчайте до цього дитину

✓ Включайте до раціону дитини більше природних вітамінів, що містяться у свіжих овочах і фруктах



Як розрізнити хворобу

Симптоми	Грип	ГРВІ
Температура тіла	Піднімається різко, зазвичай вище 38°C	Можлива й висока, але зазвичай 37—37,5°C
Нежить, закладеність носа	Може з'явитись на 2—3-й день як ускладнення	Виникає в перші дні, часто — це перший симптом ГРВІ
Чхання	Зазвичай немає	Часто є
Кашель	З'являється переважно на другу добу захворювання, часто спричиняє біль за грудиною	Не різко виражений, з'являється переважно одразу, разом із болем у горлі
Біль у горлі	Зазвичай не характерний, може з'явитись на 3—4 день захворювання	З'являється переважно одразу, має виражений характер
Головний біль, біль у м'язах	Постійно	Одразу немає, може з'явитись, якщо виникають ускладнення
Відчуття втоми, млявість	Постійно	Виникає, якщо висока температура тримається більше доби

Як діяти, якщо дитина захворіла



- ✓ Зверніться до лікаря за перших ознак хвороби
- ✓ Не займайтеся самолікуванням — відповідне медикаментозне лікування призначає лише лікар
- ✓ Забезпечте дитині постільний режим
- ✓ Давайте пити багато теплої рідини
- ✓ Включіть до раціону дитини продукти, багаті на вітамін
- ✓ Провітрюйте приміщення та робіть вологе прибирання

Бажаємо вам міцного здоров'я!