

Profilaktyka grypy:

Jak ustrzec się grypy?

zalecenia praktyczne:

- starać się o utrzymanie wysokiej odporności organizmu poprzez właściwe odżywianie, regularny sen, ruch na świeżym powietrzu.
- przestrzegać zasad higieny a w szczególności:
 - myć ręce – wodą z mydłem (najlepiej mydłem w płynie z dozownika)
 - zasłaniać się przy kichaniu i kaszlu (chusteczką) lub zasłaniać się w zgięciu łokcia
 - jednorazowe chusteczki higieniczne po użyciu wyrzucać do kosza
 - utrzymywać w czystości często używane przedmioty (klamki, telefony, klawiaturę komputera itd.)
 - ograniczyć przebywanie w dużych skupiskach ludzkich (centrach handlowych, kinach, dworcach, środkach transportu publicznego itd.)
- ograniczyć kontakty międzyludzkie (podawanie ręki, całowanie się przy powitaniu, picie z jednej butelki, używanie wspólnych sztućców itd.)
- korzystać z zalecanych szczepień ochronnych przeciw grypie
- po wystąpieniu objawów grypopodobnych skontaktować się z lekarzem.

Różnice między przeziębieniem a grypą:

GRYPA	PRZEZIĘBIENIE
Początek choroby	
nagły, gwałtowny, objawy dokuczliwe od razu	powolny, stopniowy, objawy powolne
Ból głowy	
bardzo często	rzadko
Samopoczucie	
bardzo złe, pacjent nie jest w stanie normalnie funkcjonować	umiarkowanie złe
Katar	
nie zawsze	niemal zawsze
Temperatura	
Wysoka gorączka powyżej 38-39 st.	nieznacznie podwyższona
Kaszel	
często	często, ale łagodny
Ból gardła	
rzadko	często, prawie zawsze
Bóle stawowo - mięśniowe	
Bardzo często silne i dokuczliwe	rzadko, a jeśli występują, są łagodne
Powikłania	
często	rzadko
Możliwości szczepienia	
tak	nie

