

Памятка ОРЗ и Грипп: признаки болезни

Признаки болезни	ОРЗ	ГРИПП
	Начало болезни	Постепенное
	Температура	Повышается постепенно и незначительно, редко бывает выше 38,5С.
	Симптомы интоксикации	Общее состояние обычно не страдает
	Насморк	Есть и весьма обильный. Часто преобладает над другими симптомами
	Боль в горле, покраснение	Почти всегда сопровождает простуду, потому как идет активное воспаление слизистых оболочек носоглотки
	Кашель, ощущение дискомфорта в груди	Часто отрывистый, сухой, который проявляется с самого начала заболевания, боли в груди отсутствуют
	Чихание	Очень часто
	Покраснение глаз	Редко, при сопутствующей бактериальной инфекции
	Астенический синдром (слабость)	Во время болезни слабость есть, но после выздоровления незначительна и быстро проходит
		Обычно резкое, некоторые даже могут назвать час, когда почувствовали, что заболевают
		Буквально за несколько часов может подскочить до 39-40 градусов и даже выше. Высокая температура держится 3-4 дня
		Резко нарастают озноб, обильное потоотделение, головная боль, светобоязнь, головокружения, ломота в мышцах и суставах
		Обычно не бывает. Часто лишь небольшая заложенность носа, которая появляется ко второму дню болезни
		В первые дни болезни не всегда. Обычно бывают заложены задняя стенка глотки и мягкое небо
		На 2-е сутки болезни возникает мучительный кашель, боль за грудиной по ходу трахеи
		Бывает редко
		Довольно частый симптом
		Утомляемость, слабость, головная боль, раздражительность и бессонница могут сохраняться на протяжении 2-3 недель после окончания болезни

ГРИПП

Как защитить себя и других



Прикрывай нос и рот одноразовыми салфетками, когда кашляешь или чихаешь



Немедленно выбрасывай использованные салфетки



Регулярно мой руки с мылом



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, немедленно обратись к врачу



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, не приближайся к другим людям ближе, чем на 1 метр



Если у тебя симптомы, похожие на симптомы гриппа, оставайся дома. Не ходи на работу, в школу, не посещай общественные места



Избегай объятий, поцелуев и рукопожатий при встречах



Не трогай глаза, нос или рот немытыми руками