

Gripa - o epidemie în sezonul virozelor

În sezonul virozelor, gripa face ravagii în fiecare an. Cum să te păzești sau să-i protejezi de gripă pe cei apropiați? Cum să faci diferența între o simplă răceală, o viroză sau gripa de sezon? Cum să tratezi în caz de îmbolnăvire? Când e cazul să chemi urgența?

De cele mai multe ori tusea, strănutul sau durerile de gât nu îți vor indica dacă e vorba despre o răceală obișnuită sau o formă mai severă de gripă. Există totuși simptome care te vor ajuta să faci diferența între toate aceste afecțiuni!

Răceala obișnuită apare în sezonul rece și de obicei îți creează doar un ușor disconfort. Cu toate că durează mai puțin în comparație cu toate formele de gripă, iar debutul său este înșelător, te va înzestra cu inflamații ale mucoasei nazale și o senzație că nimic nu are miros și gust.

Răceala este produsă de virusuri respiratorii (altele decât cele gripale) și simptomele sunt limitate de obicei la cap și gât adică, manifestându-se prin: rinoree (curge nasul), strănut, dureri în gât, hiper-lăcrimare, dureri de cap, stare subfebrilă.

Gripa sezonieră este o afecțiune virală contagioasă, care afectează aparatul respirator. Este cauzată de virusuri gripale care sunt adaptate să se răspândească printre oameni. Omul prezintă imunitate naturală la tulpinile care se află în circulație sau o poate crește în urma vaccinării cu vaccin gripal sezonier.

În comparație cu răceala, în cazul gripei debutul este mai brusc și mai violent. Febra, de 39 - 40 de grade, este deseori însoțită de stări de oboseală, dureri musculare, tuse uscată, frisoane, dureri de cap, dureri oculare și roșu în gât.

Cum să combați gripa

În sezonul virozelor toate mămicile sunt interesate practic de unele și aceleași întrebări. Cum să nu te molipsești sau să nu se molipsească copilul dacă epidemia

alege ca victimă careva din apropiați? Cum să te tratezi corect, dacă gripa a bătut și la ușa ta? Ce faci dacă febra e înaltă?

Cel mai important, trebuie să ții minte: tactica de acțiune în cazul îmbolnăvirii nu depinde de cum se numește virusul. E gripă de sezon, aviară, porcină, pandemică sau în genere nu e gripă - nu contează! Important e că e virus și se transmite pe cale aeriană (tuse, strănut) sau prin contact direct/indirect cu secrețiile respiratorii ale persoanelor infectate și afectează sistemul respirator. De aici trebuie și să începi

Prevenirea gripei

1. Dacă aveți posibilitatea să vă vaccinați - mergeți cu întreaga familie!
2. Măsuri preventive împotriva virusurilor nu există. Nici o infuzie și nici o pastilă băută de tine nu sunt în stare de a proteja de virusii aparatului respirator și, în special, de gripă. Toate aceste metode tradiționale ajută doar la calmarea sistemului nervos și atât!
3. Sursa virusului - omul. Cu cât mai puțini oameni cu atât mai puține șanse de îmbolnăvire. Carantina este cea mai bună metodă în lupta cu epidemia!
4. Bolnavul trebuie să poarte mască pentru a nu-i molipsi pe cei sănătoși. Stropii de salivă vor rămâne pe mască și virusul nu se va răspândi.
5. Măinile trebuie spălate des.- cu apa caldă și bine șterse cu hârtie prosop-care trebuie aruncată în pubela.
6. Folosește produse dezinfectante sau șervețele umede dacă nu ai posibilitate de a le spăla. Ar fi cazul să refuzi de a da mâna pe timpul epidemiei și să utilizezi doar cardul: prin banii de hârtie virusii tot se transmit.
7. Păstrează o temperatură optimă în camera în care stați cel mai mult: temperatura în jur de 20°C, umiditate 50-70%. Spală podeaua și șterge praful mai des: în sezonul rece sistemele de încălzire usucă aerul, iar asta permite răspândirea bolilor virale.

Important e să menții umeditatea mucoasei nazale deoarece constituie o barieră de protecție împotriva oricărui virus.

Reguli generale pentru tratarea gripei

1. E cazul să te imbraci mai gros, dar, în același timp, în cameră să fie un aer răcoros și umed.
2. Nu impune bolnavului să mănânce! Dacă vrei să mănânci alege ceva ușor, lichid și bogat în carbohidrați.
3. E important să se consume multe lichide! Se permite ceai, compot, infuzii și apă minerală.
4. Curăță și hidratează nasul cu ser fiziologic regulat.
5. Dacă apare febră înaltă se recomandă doar paracetamolul sau ibuprofen. Categorie este **interzisă aspirina**.
6. **Infecțiile virale nu se tratează cu antibiotic!** Antibioticele în acest caz doar măresc riscul apariției complicațiilor.
7. **Nici un fel de medicamente expectorante!** Doar dacă medicul recomandă.