

ГРВІ, Грип та їх профілактика.

Вітаміни можуть врятувати від застуди, корисне харчування.



Симптоми	Грип	ГРВІ
Різкий та гострий початок хвороби	Характерний. Людина часто навіть може вказати конкретний час, коли захворіла	Нехарактерний. Початок хвороби зазвичай поступовий
Температура	Піднімається різко, зазвичай вище 38	Може бути, але зазвичай в межах 37-37,5
Нежить, закладеність носа	Може з'явитись на 2-3 день як ускладнення	Виникає в перші дні, часто - перший симптом ГРВІ
Чхання	Найчастіше немає	Найчастіше є
Кашель	Найчастіше з'являється на другу добу захворювання, часто спричиняє біль за грудиною	Не різко виражений, найчастіше з'являється одразу, разом з болем у горлі
Біль у горлі	Зазвичай не характерний, може з'явитись на 3-4 день захворювання	Найчастіше з'являється одразу, має виражений характер
Головний біль, біль у м'язах	Є	Одразу немає, може з'явитись, якщо виникають ускладнення
Відчуття втоми, млявість	Є	Виникає, якщо висока температура тримається більше доби
Безсоння	Є і може зберігатись ще 2-3 тижні після хвороби	Може з'явитись, якщо висока температура тримається більше доби
Дискомфорт в очах	Часто з'являється почервоніння очей, світлобоязнь, слъзотеча	При аденовірусній інфекції може виникати відчуття піску в очах, при інших ГРВІ найчастіше немає

Профілактика Грипу та ГРВІ

Частіше мийте руки з із поручнями, загального можете помити руки, основі спирту.



милом ,особливо після контакту дверними ручками, предметами використання , якщо ви не використовуйте антисептики на

Одягайтеся відповідно до погоди і тримайте ноги в теплі- пам'ятайте, що перегрів так само небезпечний, як і переохолодження. Віруси не люблять свіже повітря і швидко гинуть у ньому, тому частіше провітрюйте приміщення, робіть вологе прибирання. Уникайте контактів із хворими особами, тримайте дистанцію не менше 1 м від людини з ознаками захворювання.

Харчуйтеся

вітамінізовані продукти,
Щорічна вакцинація
захворіти на грип, ризик
госпіталізації та смерті.
впродовж усього сезону
розповсюджених і



збалансовано, вживайте

повноцінно спіть.

проти грипу зменшує ризик
серйозних ускладнень,
Одне щеплення захищає
грипу від найбільш
небезпечних штамів.

КЛЮЧОВІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДОРОВОГО харчування

Рекомендація перша Прагніть споживати адекватну кількість калорій з їжею для задоволення власних потреб в енергії та основних харчових речовинах

Рекомендація друга Прагніть споживати щодня достатню кількість корисних харчових продуктів: овочів, бобових, фруктів, цільних злаків, горіхів, насіння, яєць, нежирного м'яса, риби та молочних і кисломолочних продуктів

Рекомендація третя Уникайте частого споживання харчових продуктів та страв із значним вмістом солі, цукру та надмірним вмістом жиру

Рекомендація четверта Намагайтесь дотримуватись оптимального режиму харчування та набути здорових харчових звичок.

Плануйте свій раціон, покупки, складайте меню і вчіться готувати прості, швидкі і здорові страви. Заощадьте на солодких напоях, алкоголі, магазинних солодощах та ковбасах - і заощадите на ліках.

Джерело інформації: Офіційний сайт МОЗ України.

