

Як попередити вірусні інфекції



- регулярно мити руки або використовувати антисептик
- правильно використовувати захисну маску
- дотримуватися гігієни кашлю та чхання
- уникати великих скупчень людей
- дотримуватися фізичної дистанції
- щеплюватися проти вакцинованих інфекцій



Для вас це може бути несподіванкою, але «звичайні» гострі респіраторні вірусні інфекції (ГРВІ) вбивають майже 2 мільйони людей на рік. Це – четверта за поширеністю причина смерті у світі. Пневмококова пневмонія залишається одним з основних ускладнень при ГРВІ.

Саме зараз, коли на вулиці прохолодно, важливо пам'ятати про те, як мінімізувати ризик розвитку захворювань та що робити, якщо ви все ж захворіли.



Що робити в разі підвищеної температури тіла?

- 1 Температуру у дітей збивайте, якщо вона сягає **38 °C**, у дорослих – **38,5 °C**.
- 2 Для зняття гарячки використовуйте **парацетамол або ібупрофен**. НЕ ацетилсаліцилову кислоту!
- 3 Після прийому ліків температура **не має падати одразу** – зниження на десяті градуса означає, що ліки працюють.
- 4 Якщо температура не падає, це може вказувати на недостатнє споживання рідини або неправильно розраховану дозу ліків.
- 5 Не треба загортатися у ковдру, щоби «перепітніти». Це небезпечно.
- 6 Не натирайте себе/дитину алкоголем/оцтом, щоби збити температуру. Краще обтертися звичайною водою.



Важливо пам'ятати, що підвищення температури тіла може бути симптомом інфекції. Якщо температура не падає протягом декількох днів або супроводжується іншими симптомами, зверніться до лікаря.



Правила самодопомоги при симптомах ГРВІ

- Не призначайте собі ліки, особливо – антибіотики*
- Уникайте контактів із людьми
- Провітрюйте приміщення
- Пийте багато рідини
- Відпочивайте
- Слідкуйте за температурою



Зверніться до лікаря щойно
матимете таку можливість



*ГРВІ не лікують антибіотиками, більшість із них минає самостійно.



Коли треба негайно звертатися по медичну допомогу?

**Телефонуйте за номером 103,
якщо маєте такі небезпечні симптоми:**

- задишка
- висипи на шкірі
- кровохаркання
- синюшний відтінок шкіри
- блювання та пронос
- біль в грудях
- зниження тиску
- сповільнений пульс
- аритмія
- порушення свідомості
- судоми

